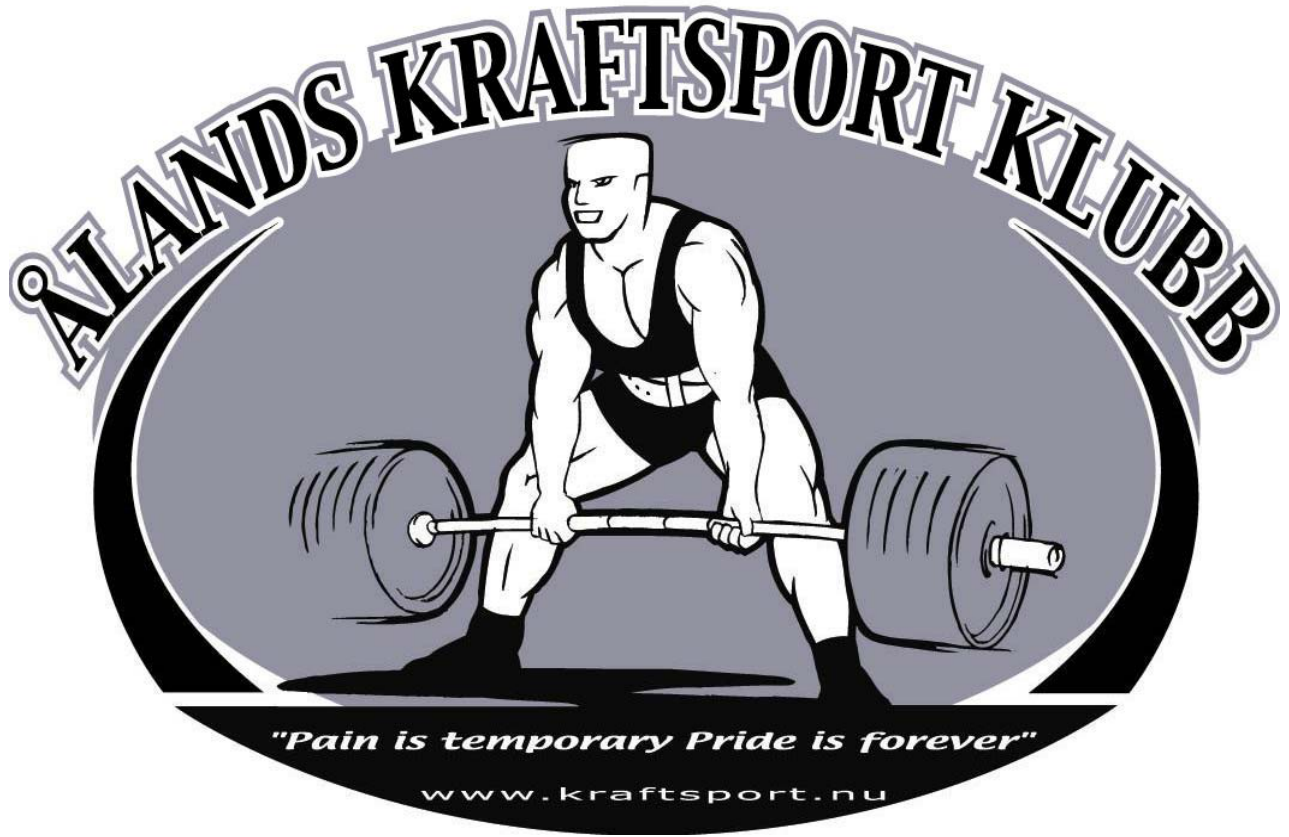


Verksamhetsberättelse

2007

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 2007 var:

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

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

Här följer en liten sammanfattning över klubbens verksamhet under året samt resultat från samtliga tävlingar där ÅKK lyftare deltagit.

Vi har under året haft 49 betalade medlemmar och 24 licensierade lyftare. Antalet tävlande är några mindre än förra året, men ändå är vi bland landets större klubbar vad gäller antal lyftare. Man kan kanske ändå se en liten tendens till nedgång för vår del, flera av våra gamla lyftare har inte tävlat särskilt mycket under året och vi har också några som i princip helt slutat att träna med sikte på tävling, men samtidigt så finns också flera nya förmågor som är på kommande. Vi har ändå under året plockat hem fem FM-guld, ett silver och tre brons, två EM-guld och ett silver samt ett VM-guld och ett brons. Vi har under året arrangerat fyra tävlingar, två klubb tävlingar i styrkelyft, en raw-bänktävling samt ÅM i styrkelyft.

Förbundet har totalt haft ca 700 lyftare från över 100 olika klubbar, vilket är ungefär samma som tidigare år. Finska styrkelyftförbundet sammanställer varje år rankinglistor baserade på resultat från samtliga tävlingar under året. I klubb rankingen så slutade ÅKK i år på en sjätte plats, förra året slutade vi på tredje plats. Ser man till individuella placeringar i rankingen så finns dessa både för Wilkspoäng och för de individuella vikt klasserna både i styrkelyft och enbart bänkprens. Ove Lehto toppar Wilks rankingen med sitt resultat från EM i styrkelyft som gav 594,35 poäng, Kenneth "Kenta" Sandvik ligger trea på 552,86 poäng och tredje bästa ÅKK are är sedan Elis Högnäs på plats 113. Marcela Sandvik hittar vi på damernas Wilks ranking, också i de olika vikt klasserna finns också flera framskjuta placeringar, bland annat så finns Marcela på andra plats i damernas bänkranking i 52kg klassen.

Också Internationella styrkelyftsförbundet, IPF, har rankinglistor baserat på internationella tävlingar under året. På Wilks rankingen för styrkelyft så finns Ove med på 12e plats. Kenta toppar bänkrankingen med 186,47 poäng och där ligger Ove sexa med 179,14 poäng. Marcela ligger 87a i styrkelyften på 483,31 poäng och 42a i bänkprens med 135,52 poäng. I resultat rankingen per vikt klass så ligger Ove tvåa i styrkelyft för +125kg med 1070kg. I bänken toppar Kenta med 337kg och där ligger Ove är fyra på 322,5kg. I styrkelyften ligger Marcela 14de i 52kg klassen med 377,5kg och 18de i 56kg klassen med 390kg. I bänken är hon sju på 52an med 107,5kg och 12a i 56an på 102,5kg.

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

Lite statistik för hemsidan under 2007.

Har som vanligt tagit mej en titt över besöksstatistiken under föregående år. Startsidan har under 2007 laddats ca. 106.000 gånger vilket är ett par tusen gånger sämre än förra året, men ändå riktigt bra. Flest laddningar av sidan på en och samma dag var den 24 februari i samband med senior FM i styrkelyft då sidan laddades 700 gånger. Också i samband med årets VM i styrkelyft var det bra med trafik med 611 laddningar. Flest besökare kommer från Finland och Sverige, men också de övriga länderna i Norden har ganska många träffar. Sedan finns det också enstaka besökare från i princip hela världen.

Forumet har också varit välbesökt under året med närmare 2800 inlägg och också träningsdagböckerna drar mycket besökare, t. ex. så har det varit över 6000 besök till Oves träningsdagbok bara under december. Också vår You-tube sida är flitigt besökt, och vi har närmare 100 subscribers och totalt finns där idag 89 videos.

Vi har också i år haft en resultat-tippning inför varje tävling. Tjugotre personer har deltagit i tippningen, Kenta vann med 55 poäng, Ove var tvåa med 47 poäng och Johan var trea på 46 poäng-

[14-01-2007]

Nio lyftare deltog på ÅKKs klubb tävling i styrkelyft och en hel del fina resultat blev det under dagen, några nya åländska rekord blev det också.

Liksom de senaste åren arrangerade vi en liten klubb tävling så här i början av året, nio lyftare kom till start. Alla våra tre veteraner var på gång och också några av våra juniorer, kul! Detta var den första tävlingen med de nya reglerna i bänken som började gälla från och med 1 januari. Regeländringarna gäller bänken där en del förändringar i hur fötterna och rumpen får placeras gjorts. Man får inte heller längre lyfta huvudet från bänken under lyftet, men den kanske största förändringen är att huvud domaren förutom start och rack signal också skall ge en "press"-signal när stängen ligger på bröstet, detta för att få ett tydligare stopp. Många kanske var lite nervösa för regelförändringarna, men överlag tycker jag att det såg ut att fungera bra. Domare var Ove Lehto, Kenneth "Kenta" Sandvik och John Clemes. Marcela Sandvik och Ove Fredrickson skötte sekretariatet.

Förste veteran ut var Christer Gustafsson som efter en stund på motionscykeln fick vågen att stanna på

82,50kg. Han tävlade idag raw, d. v. s. utan utrustning. Han inledde starkt med tre godkända knäböj med 165kg lastat i sista lyftet. Också bänken gick bra med 127,5kg i sista och i marken fick han 215kg efter att ha kämpat upp 217,5kg i sista men fått det underkänt. Totalt gav det 507,5kg, samtliga resultat noteras som åländska rekord i den speciella raw-rekordlistan. Också Kim Kalmer tävlade raw i 82,5kg klassen, vikt 79,45kg. Han inledde med 155kg i böj, satte sedan 110kg i bänken och lyckades med ett riktigt viljelyft får upp 220kg i sista marken. Totalt gav det 485kg, böj, mark och totalt var nya raw-personbästa.

I 90kg klassen hade vi en ny lyftare, Björn Berg. Han gjorde sin första tävling och körde också han raw, vägen stannade på 88,7kg. Han imponerade med stilrena lyft och satte samtliga nio lyft med serien 175kg i knäböj, 152,5kg i bänkpress och 220kg i mark. Totalt gav det 547,5kg. Här finns bra mycket mera att ge, hoppas han får blodad tand och dyker upp på flera tävlingar!

Jimmy Pero och Tommy Nordlund deltog i 100kg klassen. Jimmy vägde 99,40kg och inledde med att putsa personbästa i knäböj med 2,5kg till 260kg, också bänken gick bra, han klämde 162,5kg i sista också det nytt pers. I marken ville det sej dock inte riktigt, han fick 260kg i första men bommade sedan sina två följande lyft på 277,5kg. Totalt gav det 682,5kg. Tommy tog sikte på bänken och gjorde en symbolisk knäböj på 100kg. Första lyftet på ingångsvikten 170kg kom nog upp, men underkändes av domarna, han gick om på samma vikt i andra och tryckte det utan problem. I sista lyftet försökte han på 177,5kg i ett försök att putsa peronbästat, men det blev för tungt för dagen. I marken tänkte han till och drog 260kg i sitt andra lyft, nytt åländskt veteranrekord i klassen. Han valde sedan att stå över sista marklyftet. Vikt 99,49kg.



ÅKKs lovande junior Kenny Williams tävlade i 110kg klassen, vikt 108,05kg. Hans uppladdning har varit allt annat än optimal med magsjuka men han kom ändå till start. Han tog 250kg i första böjen, men lyckades sedan inte få upp 265kg i sina följande lyft. I bänken körde han utan bänkskjorta och där var formen allt annat än bra han fick 110kg i andra lyftet men bommade sedan 125kg i sista. I marken blev det också bara ett godkänt lyft, ingången på 270kg. Han begärde

sedan upp 300kg till andra lyftet, det lättade nog från golvet någon centimeter, men sedan var det stopp och sista lyftet var i princip en repris. Totalt gav det 630kg. Vi får hoppas att träningsivern dyker upp nu när vardagen börjar igen efter alla helger och att han kan vara i toppform på junior FM i början av mars. En annan junior som gjorde bra ifrån sej var Lucas Donner. Han vägde in på 107,45kg och inledde med 175kg i knäböj. Det ser fortfarande lite osäkert ut när han böjer, men det blir bättre för varje tävling. I bänken tävlade han för första gången med skjorta och han hade inga problem med att lyfta med den. Han ökade personbästa i bänken från 112,5kg till 145kg, hårt! I marken blev det 212,5kg efter en bom på 217,5 och totalt blev det också nytt personbästa med 532,5kg. Anders Johansson hade också han siktet inställt på att göra bra i bänken och gjorde symboliska 100kg i knäböj, han var dock nära att bli utan resultat efter två bommar i sina första lyft. Till tredje lyftet skärpte han dock till sej och tryckte lätt upp 185kg, nytt pers med 5kg. I marken testade han att dra sumo och fixade utan problem 245kg i sista lyftet. Vikt 104,95kg.

Dagens kanske mest imponerande insatts stod veteranen Per-Olof "Pelle" Eriksson för. Uppladdningen inför tävlingen bestod först av julstressen under december månad (han driver en leksaksbutik, mycket att göra inför jul) och sedan två veckors semester nere i Thailand. Semestern visade sej redan på invägningen då han vägde 110,35kg, tänka att lite solbränna kan väga så mycket! Han tävlade alltså i 125kg klassen och imponerade genom att sätta alla tre böjar med 265kg lastat i sista, nytt pers med 5kg. Också bänken fungerade hyfsat, han satte 200kg i andra men bommade sedan 205kg i sista. I marken blev det också tre godkända lyft och liksom i böjen slutade han på 265kg. Totalt gav detta 730kg. Bänken var nytt åländskt veteranrekord, tidigare innehavare var Lasse Johansson med 180kg, satt 1983.

Stort tack till passare och andra som hjälpte till under dagen. Nu blir det troligtvis lugnt på tävlingsfronten under en tid tills FM tävlingarna drar igång mot mitten av februari.

[27-01-2007] 10:00

Vi har köpt en ny våg till klubben, den finns nu i ett skåp i gymmet.

[28-01-2007] 12:20

Ur Elis träningsdagbok: "Var ner och körde lite farmargång mest för att ha nåt och göra. Jag och Pensar körde alla set utomhus, var tungt som satan att gå i snö och snålblåst..... Sista setet kördes i enbart kalsonger för att få lite mer fart under tassorna".



[28-01-2007] 12:40

Den Åländska Idrottsgalan 2007 hölls igår uppe i Idrottsgårdens stora sal, en i mångas ögon klar förbättring om man jämför med tidigare år då galan hållits på hotell Arkipelag. Ca. 400 personer hade bänkat sej för god mat och fin underhållning.

ÅKK var nominerade i kategorin Årets lag för sina insatser under lag FM i styrkelyft och bänkprens, priset gick dock i år till seglarna i Alandia Sailing Team.

Ove Lehto var nominerad i två kategorier, Årets idrottsliga prestation och Årets manlige idrottare för sina fina resultat under 2006. Trots hård konkurrens så fick han gå upp på scenen två gånger för att hämta priser. I tacktalen kunde han konstatera att det kändes bra att få stå just på Idrottsgårdens scen och ta emot priserna, "Idrottsgården är mitt andra hem, här har jag tränat tusentals timmar". Idrottsgården är också det ställe där styrkelyften på Åland en gång föddes för många år sedan, nere i en trång skrubbe med jordgolv tränade Ålands första styrkelyftare. Det var också bara ett par månader sedan Ove stod på samma scen förra gången, då satte han nytt finskt rekord i knäböj med 425kg på stången, på samma scen har också otal andra tävlingar ordnats, bland annat EM i styrkelyft 1983 och förra våren hade vi FM i bänkprens där.

Kenneth "Kenta" Sandvik var i år inte nominerad i någon klass, detta trots både VM och EM guld under 2006, lite surt kanske. Han fick dock tillsammans med Ove hämta stipendier på 2000€ för just sina internationella framgångar under året.

En riktigt trevlig kväll blev det och ett stort tack till arrangörerna är på sin plats!

[29-01-2007] 15:20

ÅKKs Jimmy Pero tävlade i lördags i Tallin då Stadsmatchen avgjordes. Tävlingen är ett årligen återkommande arrangemang där lyftare från Stockholm, Helsingfors och Tallin deltar. Jimmy tävlade för Stockholm och vägde in i 100kg klassen på 98,7kg. Han inledde med 255kg i sin andra knäböj, han bommade sedan på 265kg i sista. I bänken klarade han ingången på 155kg först i andra lyftet och var sedan riktigt nära att fixa 165kg i sista lyftet, men han orkade inte pressa de sista centimetrarna. I marken blev det 275kg i sista lyftet och totalt gav det 685kg, 700kg totalt närmar sej! I herrarnas individuella tävling slutade Stockholm tvåa efter Helsingfors och totalt vann Helsingfors, Tallin tvåa och Stockholm trea.



[03-02-2007]

Det blev fyra nya åländska veteranrekord av Pelle Eriksson då han tillsammans med två andra ÅKK-lyftare deltog i en serietävling i Sverige.

Tre ÅKK lyftare var idag i Sverige och tävlade på en serietävling i Österbybruk. Pelle Eriksson, Kenny Williams och Elis Högnäs. Anders Johansson skulle också varit med men valde att stanna hemma då han vaknade upp med feber i kroppen i morse.



Pelle vägde in i 110kg klassen på 109,5kg och var i kanonform. Han satte samtliga sina nio lyft och kunde också notera nya personbästan i samtliga tre moment samt naturligtvis också totalt. Inte nog med det, samtliga resultat var också nya åländska veteranrekord i klassen. I sista knäböjen hade han 270kg lastat vilket var absolut max för dagen. I bänken hade han 195kg som ingång vilket han klarade utan problem, han ökade till 200kg och satte det lika lätt och var sedan kanske lite feg och ökade till 205kg i sista vilket även det kom upp lätt. I sista marklyftet begärde han upp 267,5kg och trots att det var "ett riktigt grislyft" så fick han upp det hela vägen och godkänt. Totalt gav detta 742,5kg. Pelle tar nu sikte på att vara med på svenska veteranmästerskapen i styrkelyft som går i september.

Kenny vägde in på 108,5kg och var kanske inte i bästa form efter en veckas skidsemester. Han fick 240kg i knäböj efter att ha bommat på 255kg. I bänken blev det bara ingången på 140kg efter bom på 150kg. I marken gick han in på 260kg och ökade sedan till 280kg men bommade första försöket men lyckades sedan knöla upp det i sista. Totalt gav det 660kg.

För Elis stannade vägen idag på 115,5kg. Han gick in på 270kg i knäböj och satte det lätt, fick sedan också upp 290kg lätt i andra lyftet men underkänt av domarna. Han ökade ändå till 300kg i sista vilket var absolut max men godkänt. I bänken fick han bara ingången på 200kg, pausen mellan knäböj och bänk var lite kort och uppvärmningen blev lite lidande. I marken satte han 260kg men orkade sedan inte på 270kg. Totalt blev det 760kg.

[03-02-2007] 20:30

Ove Lehto får Finlandssvenska bragdmedaljen 2007! Utmärkelsen delas ut ikväll på den första finlandssvenska idrottsgalan som hålls i Helsingfors. Ove kan inte personligen själv vara på plats och ta emot medaljen, men vi har sett till att en videohälsning finns tillgänglig. 2006 får nog ses som toppen av hans karriär (åtminstone så här långt) med VM guld i styrkelyft, EM guld i bänkpress, tionde raka senior FM guldet i styrkelyft samt finska rekord i både knäböj och totalt. Riktigt roligt att en i mångas ögon "suspekt" sport som styrkelyft lyfts fram i ett sådant här sammanhang!

Bragdmedaljen, ursprungligen Sportpressens guldmedalj, har utdelats årligen sedan 1948 och bland tidigare pristagare märks bland annat rallyföraren Marcus Grönholm, kulstötarna Robert Häggblom och Conny Karlsson samt åländske maratonlöparen Janne Holmen. En styrkelyftare har tidigare fått medaljen nämligen mångfaldige styrkelyftsvärldsmästaren Jarmo Virtanen från IF Länken som fick den 1985.

[11-02-2007] 16:30 Uppdaterad!

Det blev en lyckad dag för ÅKKs tre juniorer då de tävlade på junior FM i bänkpress uppe i Tammerfors. Ett guld, ett brons och ett åländskt rekord noterades!

Alla tre var med i U20 klassen och Sebastian Mansnerus vägde in på 63,55kg och tävlade alltså i 67,5kg

klassen. Han har inför tävlingen haft lite problem med en axel så träningen har knappast varit den bästa men han gjorde ändå en lyckad tävling med tre godkända lyft. Ingången var på 85kg och han satte sedan 92,5kg i andra, redan det var nytt personbästa. I sista lyftet ökade han med ytterligare fem kilo till 97,5kg. Han slog därmed inte bara nytt personbästa utan han putsade också det åländska rekordet i och med detta. Tidigare rekordhållare var Thomas Mickelsson, satt 1997. Konkurrenten i klassen var hård och han slutade sexa, vinnaren noterade 157,5kg, men man skall ha klart för sig att han är två år äldre och också tyngre än Sebastian.

Lucas Donner och Christoffer Viktorsson tävlade båda i 110kg klassen och hade där bara en annan motståndare. Lucas såg på förhand ut att vara en klar vinnare och han höll också för trycket och tog egentligen hem guld redan i första lyftet på 137,5kg. Han tryckte sedan 145kg i andra men fick underkänt, han gick om på samma vikt i sista lyftet och då satte det, tangerat personbästa. Vikt 108,5kg. Christoffer vägde 100,8kg och tog 90kg i första lyftet, satte sedan 100kg i andra och bommade sedan ett försök på personbästa med 110kg lastat i sista lyftet. Konkurrenten satte 130kg och Christoffer fick därmed lösa ut en bronsmedalj. Grattis till fina resultat!

Med på resan som coacher var Lucas storebror Rasmus samt deras pappa. ÅKK hade i år inga tävlande i veteranklasserna men två SFI lyftare var på plats, nämligen KK-Ekens Martin och Thomas Salin. De tävlade båda i veteraner över 40år, Martin slutade sjua i 100kg klassen med 195kg och Thomas blev femma i 110kg klassen med 190kg.



[24-02-2007]

Ove Lehto blev Finsk seniormästare för elfte året i rad med 1062,5kg totalt då FM avgjordes i Äänekoski. Kenneth "Kenta" Sandvik bommade i knäböjen och var borta ur tävlingen.

Årets senior FM i styrkelyft avgörs i Äänekoski, ca 50 km norr om Jyväskylä och fem ÅKK lyftare finns med i startfältet. Alla ÅKK lyftare tävlade idag men vissa viktklasser avgörs i morgon.

Först ut var Marcela Sandvik i 52kg klassen, vågen stannade för dagen på 51,4kg. Formen på träningen inför tävlingen har sett bra ut, men en förkylning den senaste veckan har gjort att det var lite osäkert. Hon satte en blygsam ingång på 125kg i knäböj vilket hon klarade och ökade sedan till 132,5kg i andra. Tyvärr påbörjade hon lyftet före domarens startsignal och trots att det kom upp så var det underkänt, hon gick om på samma vikt i sista men då blev det för tungt och hon bommade. Också i bänken kändes det sådär och hon sänkte från den tänkta ingången på 95kg till 90kg. Hon tog ingången i första trots att det inte var något lyckat lyft och ökade sedan till 95kg vilket var bättre och hon gick sedan på 100kg i sista vilket var hennes bästa bänk för dagen. Det var också en förbättring av hennes eget Tjeckiska rekord med fem kilo, det var också nytt SFI rekord. När hon väl fått upp ångan så var det bara att tuta och köra och hon satte alla tre marklyften med 147,5kg i sista. Totalt gav det 372,5kg och en femte plats också det var nytt Tjeckiskt och SFI rekord. Vann gjorde Hanna Rantala på 430kg, tvåa Leena Jokitalo 407,5kg, trea Mervi Sirkiä 405kg och fyra Maria Lindbergh på 375kg.

Elis Högnäs och Jon Krogell möttes i 110kg klassen. Elis var tvungen att banta för att komma ner under 110kg och vägde in på 109,75kg medan Jon, som vanliga fall brukar ligga under 100kg, nu kunnat gotta sig lite extra och vägde in på 101,75kg. Elis form var kanske på grund av bantningen ganska blek mot vad vi är vana med och han gick in på 275kg i knäböj vilket gick bra och han höjde till 287,5kg i andra. Också det kom upp, men i sista knäböjen på 295kg var det stop. Också i bänken var det ganska blygsamma vikter, han fick ingången på 195kg först i andra lyftet och bommade sedan på 202,5kg i sista. Han satte sedan alla tre marklyft med 270kg på stången i sista vilket gav en total på 752,5kg och en sjätte plats. Jon gick in på 240kg i knäböj vilket gick bra i första lyftet. Han ökade en tia till 250kg i andra, men bommade och fick gå om i sista då han klarade. I bänken tog han 185kg i första och 190kg i andra men bommade sedan 192,5kg i sista. I marken fick han 275kg i andra lyftet, men bommade sedan på 290kg i sista och slutade åtta med 715kg totalt.

Dagens stora kamp var naturligtvis den i +125kg klassen med tre av världens främsta lyftare under 2006. Ove Lehto, Kenneth "Kenta" Sandvik och Jari Martikainen, dessa tre tog under förra året hem de fyra främsta medaljerna i klassen, VM guld och silver samt EM guld och silver. Att det skulle kunna bli jämt var det ingen tvekan om, alla är goda för stora vikter. Extra intressant blev det om man tog i beaktande att ettan och tvåan är de som står främst på tur då landslagsplatserna under 2007 tas ut. Det blev dock inte riktigt så dramatiskt som man kanske skulle hoppats på, redan efter knäböjen så var Kenta ute ur leken efter tre bommade lyft. Han skadade sig i ryggen på träning för några veckor sedan och fick till på köpet en förkylning på halsen under sista veckan före tävlingen vilket naturligtvis inte var bra för formen. Han satsade dock ändå för fullt och lade ingången till hela 410kg. Han fick också upp vikten i första lyftet men det underkändes med 3-0 av domarna. Tydligt kände han ändå att det fanns med att ge och ökade till 415kg i andra, också det kom upp men



marklyftsträningen. Och han visade att han inte bara är en talang vad gäller bänkpress genom att ta 300kg i knäböj i första lyftet, sedan blev det miss på 320kg i andra lyftet men 322,5kg satt i sista.

Oves bänkform har inte riktigt varit 100% på träningen den senaste tiden, men han fixade ändå tre godkända lyft idag med 300kg i första, 307,5kg i andra och avslutningsvis 312,5kg i sista. Kenta gick också in och körde i bänken trots missen i knäböjen. Också han satte alla tre lyft med 300kg, 310kg och 320kg i sista. Jari som inte är lika vass i bänken fixade också han alla tre lyft, ingången var 255kg, 262,5kg i andra och 265kg i sista. Freddi klämde i med 292,5kg i första och satte sedan 302,5kg i andra men bommade sedan 307,5kg i sista. Läget inför marken var att Ove hade 717,5kg sammanlagt vilket var 37,5kg mera än Jari på 680kg. Ove kunde ändå inte känna sej säker på guldet då Jari är en mycket vass marklyftare.

Ove sänkte för säkerhetsskull ingången i marken till 320kg vilket inte var några problem. Jari tog upp jakten och gick in på 355kg och klarade. Ove ökade med 20kg i till andra lyftet genom att dra 340kg, Jari bevakade läget genom att dra 365kg. Ove satte 345kg i sista och fick därmed 1062,5kg totalt och tvingade upp Jari på 385kg för att han skulle kunna ta guld. Naturligtvis försökte han, och vikten lossade också från golvet men kom bara cirka 10 cm sedan var det stopp och han fick nöja sej med 1045kg totalt och silver. Freddi gick in på 245kg i marken och drog sedan 287,5kg i andra men bommade sedan på 302,5kg i sista. Totalt gav det 912,5kg och brons, ingen tvekan om att han är en 1000kg lyftare mycket snart! Kenta var in och drog en mark på 225kg men avbröt sedan. Detta blev Oves elfte raka FM guld i seniorklassen och nu får vi se om han tar sikte på EM nere i Polen i maj eller om han sattsar enbart på VM i Österrike i oktober.

Ytterligare tre SFI lyftare fanns med idag, IF Länkens Maria Virtanen tog guld i 67,5kg klassen med serien 175-120-170=465kg. Bänken var nytt finskt rekord i klassen. KK Ekens Robert Salin slutade tia i 100kg klassen med 270-165-285=720kg och Sibbos Henrik Winter tog brons i 110kg klassen med 300-205-307,5=812,5kg. Vasa IS Mathias Björklund tävlade på söndagen och slutade femma i 90kg klassen 285-182,5-260=727,5kg.

Ove och Kenta fick också under prisutdelningen ta emot priser för sina insatser förra året. Ove blev utnämnd till Årets styrkelyftare 2006 och Kenta Årets bänkare 2006. Med på resan som coacher var Ove "Kruger" Fredrikson, Christer Gustafsson och Jonas Pensar. Tack till Kruger som stått för rapporteringen under dagen! Om bara två veckor så går tåget till Tammerfors då avgörs nämligen juniorernas FM i styrkelyft där med tre ÅKK lyftare med.

[07-03-2007] 22:00

ÅKK har blivit utsett till Årets styrkelyfts-klubb i Finland av det finska styrkelyftsförbundet (SVNL). Under 2006 hade man strax över hundra aktiva klubbar så det är en stor ära att ta hem titeln. Vi har fått den en gång tidigare, närmare bestämt 2003.

En stor orsak är naturligtvis Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandviks internationella framgångar. De fick ju också priser för Årets styrkelyftare 2006 och Årets bänkare 2006 för ett par veckor sedan då årets FM i styrkelyft avgjordes. Säkert finns också andra orsaker till utnämningen, t. ex. hade vi under 2006 hela tjugoåtta licensierade lyftare vilket gör oss till en av Finlands större klubbar, vi slutade också trea i årets klubbranking (baseras på nationella och internationella framgångar). Kanske kan också det lyckade arrangemanget med FM i bänkpress ha bidragit lite. Bra jobbat allihop! Vi tackar och bockar!

[10-03-2007] 18:00

Kim Kalmer och Kenny Williams tävlade idag på junior FM i styrkelyft uppe i Tammerfors. Kim vägde in på 79,4kg och tävlade alltså i 82,5kg klassen för juniorer U23. Han inledde med 190kg i första knäböjen, men fick sedan sina två följande lyft på 200kg underkända p. g. a. djupet. I bänken hade han kanske en lite hög ingångsvikt, 130kg, och tyvärr så bommade han alla sina tre lyft och var därmed ute ur tävlingen.

Kenny som vägde in på 107,6kg i 110kg klassen U23 hade inte heller riktigt flyt. Han klarade ingångsvikten i i knäböjen på 230kg först i sista lyftet. I bänken var han också blek och fick bara ingången på 120kg men bommade sedan sina två följande lyft på 130kg. Marken gick lite bättre, ingången på 230kg kom bra i första, bom på 250kg i andra men den vikten kom sedan i sista lyftet. Totalt gav det 600kg och en bronsmedalj.

Hangös Johan Henriksson tävlade knep silvret i 75kg klassen med 640kg totalt.

I morgon tävlar Sebastian Mansnerus i 67,5kg klassen U20.



[11-03-2007] 16:50



Sebastian Mansnerus tävlade idag i 67,5kg klassen U20 uppe i Tammerfors där årets junior FM i styrkelyft avgjordes, totalt fyra lyftare deltog i klassen. Han vägde in på 65,05kg vilket var det tyngsta någonsin för honom. Viktuppgång brukar ge bättre resultat vilket det också gjorde, han satte sju av sina nio lyft och putsade sina personbästa samt åländska rekord i både knäböj och totalt. Han inledde med 140kg i första knäböjen vilket kom utan problem, redan det en förbättring av personbästa och nytt åländskt rekord. Han ökade ytterligare tio kilo i sitt andra lyft också det utan problem, men 152,5kg i sista blev för tungt. I bänken tog han 90kg i första och 95kg i andra. Han begärde upp 100kg i sista lyftet men han lyckades inte knäcka den tresiffriga gränsen idag heller men det kommer snart! Inför marken visade det sej att han hade läge på bronset och tillsammans med coacherna så bevakade han läget och kunde redan i andra lyftet säkra medaljen med 160kg lastat. I sista lyftet drog han sedan 170kg av bara farten och kunde därmed notera nytt personbästa och åländskt rekord totalt med 415kg. Grattis!

Tack till Kenny som rapporterade från tävlingen under dagen!

[14-03-2007] 13:00

Kenneth "Kenta" Sandvik får chans att ta en reservplats i VM landslaget. Trots att han bommade ut sej på året FM i styrkelyft så får han chansen att vara med utom tävlan vid årets veteran FM i styrkelyft uppe i Vasa den 14/4. Kan han då slå Fredrik "Freddi" Smulders FM resultat på 912,5kg så blir han uttagen som reserv till VM. Ove Lehto och Jari Martikainen är de som håller de ordinarie platserna.

[24-03-2007]

Det blev dubbla guld till familjen Sandvik på årets FM i bänkpress, Marcela bättrade också på sitt eget SFI-rekord i 52kg klassen. Ove Lehto tog hem silvret i tungvikten efter Kenta.

Förra året då ÅKK arrangerade FM i bänkpress på hemmaplan deltog hela elva hemmalyftare. Till årets FM var det mera tunnsått med åländskt deltagande, bara fyra lyftare åkte den långa vägen upp till Tuusniemi ca. 400km från Helsingfors. De tävlande var Marcela och Kenneth Sandvik, Ove Lehto och Els Högnäs med på resan som coacher var Karl-Johan Sommarström och Ove "Kruger" Fredrickson.



Först ut var Marcela som vägde in på 50,96kg och tävlade alltså i 52kg klassen. Totalt tre lyftare fanns där och Marcela såg på förhand ut att vara guldfavorit, men Alajärvis Virva-Tuulia Arpala var sugen på att ge henne en mach. Marcela gick in på 95kg och klarade medan Arpala, som var tyngst av de två, bommade sin ingång på 100kg. Marcela ökade till 100kg i andra och klarade även det. Arpala gick om igen på 100kg och klarade och försökte sedan lägga sej i guldposition med 102,5kg på stängen i sitt sista lyft. Det orkade hon dock inte med och Marcela kunde gå in på lavan för sitt tredje lyft utan press, guldet var redan bärgat. 105kg i sista lyftet kom utan problem och hon bättrade därmed på sitt eget SFI-rekord i klassen med hela tio kilo det var också nytt Tjeckiskt rekord. Efter tävlingen fick hon göra ett dopingtest, svaret brukar dröja någon vecka.

Elis tävlade i 110kg klassen, vikt 109,65kg, en av tävlingarnas största klasser med 18 lyftare. Han låg ganska långt ner i fältet och gick in på 200kg, första lyftet gick inget vidare och han var tvungen

att gå om i andra för att klara. Han ökade sedan till 215kg i sista, men det blev för tungt och han slutade på en tionde plats.

Dagens rysare var i herrarnas tungvikt där Ove och Kenta möttes av hårt motstånd av Vasas Fredrik "Freddi" Smulter. Inte bara titel och medaljer stod på spel, finska styrkelyftsförbundet tar också ut landslaget till EM och VM baserat på resultaten från FM tävlingarna. Kenta var tyngst med 150,9kg, Ove strax efter på 147,6kg och för Freddi stannade vågen på 141,3kg. Både Ove och Freddi gick in på 305kg och klarade och Kenta satte sin ingångsvikt på 325kg i sitt första lyft. Freddi gick på 315kg i andra och klarade. Ove satte ytterligare 2,5kg, fick ett superlyft och 317,5kg flög upp som ingenting. Kenta bommade 330kg i andra lyftet. Freddi siktade in sej på att försöka ta silvret och en landslagsplats med 322,5kg lastat i sitt sista lyft, men det blev för tungt. Ove begärde upp 325kg för att ta ledningen av Kenta och klarade, men Kenta kontrade och lyckades klämma upp 330kg i sista. Kenta tog därmed sitt sjätte raka FM guld i bänkpress. Han och Ove får med andra ord också i år göra sällskap i bänkpresslandslaget då det drar ihop sej till VM och EM. Båda dessa tävlingar avgörs i år i Danmark, VM slutet av maj-början av juni och EM i slutet av augusti. Man kan väl konstatera att det var en imponerande prisvall med 315kg för brons, 325kg för silver och 330kg för guld! Kenta fick efter tävlingen också han göra ett dopingtest.

Övriga SFI-lyftare som var med var IF Länkens Maria Virtanen som ohotat kunde ta hem guld i 67,5kg klassen med ett lyft på 112,5kg. Hangös Stefan Westerholm kunde också han ohotat ta hem ett guld i herrarnas 90kg klass. KK Ekens Jocke Stenström blev utan resultat i 100kg klassen.

Årets sista individuella FM är veteranernas FM i styrkelyft uppe i Vasa den 14-15 april. Där deltar två ÅKK lyftare Tommy Nordlund och Christer Gustafsson.

[10-04-2007] 22:20

Årsmötet avklarad, nio medlemmar deltog. Vi kunde konstatera att ekonomin i klubben är god, främst beroende av att vi arrangerade FM i bänkpress förra året. Styrelsen blir i stort sett oförändrad, Johan Lehto: ordförande, Karl-Johan Sommarström: viceordförande, Kenneth "Kenta" Sandvik: kassör, Ove Lehto: sekreterare Övriga medlemmar Anders Johansson och Ove "Kruger" Fredrickson. Medlemsavgift för 2007 blir också den oförändrad, 5€ för understödande medlem och 15€ för tävlande. I övrigt diskuterade vi lite allmänt om kommande tävlingar och arrangemang, bland annat Ålandsdagarna i Helsingfors där det är aktuellt att ÅKK skall finnas med, det är dock ännu oklart i vilken form

[14-04-2007]

Det blev guld till ÅKKs veteran Christer "Chrille" Gustafsson då årets veteran FM i styrkelyft avgjordes i Vasa. Vår andra veteran Tommy Nordlund satte nytt åländskt rekord och slutade femma.

Årets veteran FM i styrkelyft avgjordes denna helg uppe i Vasa. Två ÅKK lyftare deltog i mästerskapen, Christer "Chrille" Gustafsson och Tommy Nordlund. Utom tävlan var också Kenneth "Kenta" Sandvik med, han fick chansen från finska styrkelyftsförbundet att komma och försöka ta en reservplats i landslaget till VM i styrkelyft i höst. Han blev ju som bekant utan resultat på årets öppna FM och var därmed utanför landslaget, om han idag kunde slå FM treans totalresultat på 912,5kg så skulle han alltså ha en chans att få en VM plats om någon annan hoppar av. Med på resan som coach var Ove Lehto.

Chrille kände i början av veckan av lite förkylning och var kanske i och med det lite osäker på formen även om det sett bra ut på träning inför tävlingarna. Det visade sej dock att farhågorna var obefogade, han gjorde en riktigt bra tävling. Han tävlade i 90kg klassen för veteraner 50-59år där totalt åtta lyftare fanns med. Efter invägningen visade han sej vara lättast av alla med sina 86,05kg vilket alltid kan vara till fördel om det blir jämt. Han inledde starkt med tre godkända knäböjar, 210kg i första lyftet, 225kg i andra och 232,5kg i sista. Också bänken gick riktigt bra, alla tre lyft blev godkända. Han inledde på 140kg, tog sedan 150kg i andra och avslutade med 155kg. Inför marklyftet ledde han med 5kg till godo mot tvåan. Det visade sej att krafterna inte var slut ännu och han satte också alla sina tre marklyft med 222,5kg lastat i sista lyftet vilket var nytt åländskt rekord i klassen. Också totalen på 610kg var en förbättring av han eget veteranrekord. Det var spännande in i det sista och han fick stå bredvid tävlingslavan och se när konkurrenten Matti Mattila gjorde en attack mot guld i sitt sista marklyft med 265kg lastat, det blev dock för tungt för honom och Chrille fick därmed kliva överst på pallen. Efter silver 2005 och brons 2006 så var det bara guld som saknade för en komplett samling, riktigt roligt att han fick till det. Eventuellt så kan det också ge en landslagsplats till veteran EM nere i Tjeckien i början av juli? Tvåa blev Mattila på 600kg totalt och på tredje plats lyckades Vasa IS Magnus Häggblom klämma in sej



efter serien 215-145-237,5=597,5kg, också han med nio godkända lyft. Grattis till båda!

Tommy tävlade i 100kg klassen för veteraner 40-49år och vägde in på 99,6kg. Totalt nio tävlande fanns i klassen. Formen har sett bra ut den senaste tiden och han inledde bra med att klara 230kg i sin första knäböj, 242,5kg i andra men bommade sedan på 247,5kg i sista. 242,5kg lyftet var en förbättring av hans eget åländska rekord i klassen med 7,5kg. Också bänken blev det två förta godkända på 165kg och 170kg men sista lyfte på 172,5kg gick inte. Han gick in på 230kg i marken för att säkra ett resultat, ökade sedan till 260kg och klarade. Inför sista lyftet valde han att försöka ta bronset genom att begära upp hela 280kg. Vikten kom till knäna men sedan var det stop och han fick nöja sej med en femte plats. Totalt blev det 672,5kg vilket är en rejäl höjning av både personbästa och det åländska rekordet i klassen. KK Ekens Martin Sahlin slutade fyra på samma resultat men med lättare kroppsvikt. Också han satte alla nio lyft och fick serien 227,5-195-250. Bronset gick på 690kg, silvret på 702,5kg och guld på hela 785kg.

Kenta vägde in på 150,2kg och gjorde två knäböj på 330kg och 350kg. Han tog sedan en bänk på 305kg och ett marklyft på 260kg för att få ihop just de 915kg totalt som han behövde.

Ytterligare en Sahlin från Ekenäs tävlade under dagen, Thomas Sahlin. Han gjorde 235-187,5-235=655kg i 110kg klassen för 40-49år och slutade femma. Sibbos Pekka Ikonen tog silver i 100kg klassen 50-59år med serien 235-155-280=670kg

[20-04-2007] 21:05

Kenta och Marcela Sandvik har nu fått svar på de dopingtest de gjorde på FM i bänkpress för ungefär en månad sedan. Båda testerna var negativa, d. v. s. inga spår efter förbjudna preparat fanns i testerna,

[20-04-2007] 21:10

Kenneth "Kenta" Sandvik meddelade idag att han nu fått hem guldmedaljen som blev hans efter att vinnaren på förra årets VM i bänkpress lämnat ett positivt dopingtest. Tråkigt att han blev berövad på nöjet att stå överst på pallen, men ändå bra att man ser till att reda upp medaljerna även om det tagit lite tid.

[23-04-2007] 21:00

Tävlingen Uppsalas starkaste man avgjordes i helgen. Förra årets vinnare var ÅKKs Elis Högnäs och naturligtvis var han på plats för att försvara titeln. Tävligen var inte lika stor som förra året utan hölls i Uppsala powerteams lokaler. Endast fyra man dök upp till start för att göra upp i de fem grenarna som valts ut.

Först ut var medley med 20m farmargång med 150kg väskor följt av sex vält med dumperdäck. Elis gick ut bra i farmargången men däckvältet gick inte lika bra och han slutade trea med en tid på strax över 50s.

Andra grenen var att bära 184kg tungt kors så långt som möjligt, Elis vandrade på ca. 40m och slutade även här trea.

Gren nummer tre var kronlyft. Elis slutade här på delad första plats med två andra efter att ha dragit 320kg men bommat 330kg.

Fjärde grenen var Appolons axel, man skulle köra max repetitioner på ettdera 121kg eller 101kg. Elis testade 121kg och fick upp den till bröstet men bommade sedan stöten över huvudet, han fick istället ta på 101kg och klarade där endast två repetitioner.

Atlas stenar var sista grenen ut, Elis fick upp 100,kg, 120kg och 140kg men bommade på 160kg. Elis fick kliva ner från tronen och kviterade ut en tredjeplats. Vann gjorde Lars Gustafsson.

[29-04-2007] 09:20

ÅKKs Christer Gustafsson har efter sitt FM guld för en tid sedan nu blivit uttagen till landslaget i styrkelyft. Han får därmed åka på veteran EM i styrkelyft nere i Tjeckien första vecka i juli. Christer har tränat och tävlat i styrkelyft sedan mitten av 70-talet och detta blir hans första internationella tävling. Han är anmäld i 90kg klassen för 50-59åringar.

[08-05-2007] 21:15 korrigerad



Marcela Sandvik tävlade idag på EM i styrkelyft nere i den Polska staden Koscian som ligger ca 400km västerut från huvudstaden Warsava. Som vanligt när det gäller internationella sammanhang så var det för det Tjeckiska landslaget som hon tävlade.

Hon vägde in i 52kg klassen på 51,35kg och ingångsvikten i knäböj på 130kg kom utan problem i första lyftet. Sedan var det tyvärr stopp och hon fick två underkända försök på 135kg i sina följande lyft. Bänkformen var riktigt bra och hon klämde i med tre godkända lyft på 97,5kg, 102,5kg och 107,5kg vilket inte bara gav ett silver i delgrenen utan det var också nytt personbästa och även både SFI och Tjeckiskt rekord i klassen. I marklyftet ville det sej inte riktigt heller,

hon satte första lyftet på 132,5kg hon tog 140kg i andra och försökte sedan på 147,5kg i sista för att plocka placeringar men det var för tungt. Totalt blev det 377,5kg och en sjätte plats, också totalen var en förbättring av SFI och Tjeckiskt rekord. Med på resan som coach var Kenneth "Kenta" Sandvik.

I övrigt så gick det bra för Finland under dagen, Hanna Rantala vann Marcelas klass och Mervi Sirkiä tog silver och Sveriges Marie Eriksson tog brons. I 48kg klassen regerade som vanligt mångfaldige mästarrinnan Raija Koskinen. Med under tävlingarna i form av landslagscoach finns ÅKKs Elis Högnäs.

På lördag är det meningen att Ove Lehto skall vara på plats nere i Polen. En mindre, men väldigt oläglig, bröstskada gör att han fortfarande är osäker på om han kommer att kunna starta

[12-05-2007]

Efter ett EM silver och tre EM brons i styrkelyft kunde Ove Lehto äntligen kvittera ut ett guld!

Ove Lehto var osäker på om han kunde starta på EM p. g. a. en mindre bröstskada som han fick under ett av de sista träningspassen inför EM. Han tyckte dock att det kändes hyfsat dagarna före tävlingen och chansade på att åka ner. Beslutet visade sej vara det rätta, skadan påverkade inte och han kunde ta hem sitt första EM guld i styrkelyft. Han hade sedan tidigare silver från 2002, brons från 2003, 2004 och 2005. Förra året var han guldfavorit men fick då stå över tävlingen just på grund av en skada. Guldet kompletterade alltså medaljsamlingen.

Han inledde starkt i knäböjen med tre godkända lyft, ingång 390kg, 410kg i andra och 417,5kg i sista vilket gav delgrens guld. Värsta konkurrenten var som så många gånger tidigare landslagskamraten Jari Martikainen. Ove var för dagen lättare på sina 145,9kg mot Jaris 147,2kg vilket redan från början gav ett litet övertag. Jari satte 405kg i sin andra bøj men bommade sedan på 415kg i sista. Sveriges Johnny Wahlqvist böjde 400kg och landsmannen Fredrik Svensson 352,5kg.



Startfältet i bänken gick inte av för hackor, där fanns ju förutom Ove då också Sveriges två främsta tungviktsbänkare, Svensson och Wahlqvist. Ove hade tydligen inga problem med skadan för han satte samtliga tre bänkar, ingångsvikt 305kg, 315kg i andra lyftet och 322,5kg i sista. Trots att det gjordes attacker mot det så räckte det också till delgrensguld. Svensson gjorde 320kg i sitt andra lyft och chansade sedan på att försöka slå Kenneth "Kenta" Sandviks europarekord med 341kg på stängen i sista men bommade. Wahlqvist satte 312,5kg i sista men bommade sedan på 330kg i sista. Dessa tre kommer med stor sannolikhet att tillsammans med bland annat Kenta vara med och slåss om guldet på VM i bänkpress nere i Danmark om ett par veckor. Jari klarade ingången på 260kg men bommade sedan på 267,5kg

Inför marken så kunde Ove känna sej ganska säker på guldet, Jari hade skadat sej lite i knäböjen och var osäker på om han kunde gå för fullt. Ove inledde med 330kg vilket han klarade. Han ökade sedan till 347,5kg i andra lyftet för att försöka bli tävlingarnas bästa lyftare på poäng, det blev dock två missar på den vikten. Greppet ville inte hålla och även om vikten var upp så fick han inte riktigt slutställningen utan att greppet släppte. Totalt blev det ändå 1070kg och guld till Ove. Skulle han ha fått sista marken så skulle han också blivit tävlingarnas bästa lyftare på poäng, den titeln gick nu till Polens Jaroslaw Olech som gjorde 845kg totalt i 75kg klassen och Ove blev nästbästa lyftare. Jari lyckades trots skadan dra 340kg och ta silvret på 1005kg totalt. Trea blev Wahlqvist efter 280kg i marken och 992,5kg totalt. Svensson drog 300kg och slutade på 972,5kg. Efter tävlingen fick Ove göra ett dopingtest, svaret brukar dröja några veckor.

I 125kg klassen som avgjordes samtidigt blev det efter en överklagan till juryn guld till Norge via Asbjörn Randen på 1010kg. Tvåa var Stor-Britanniens Clive Henry som först fick sitt sista marklyft godkänt och skulle vunnit på lättare kroppsvikt något som en överklagan juryn alltså satte stop för, hans sista marklyft var inte riktigt i ordning och han slutade nu på 1000kg totalt. Bronset gick till Henrys landsman Dean Bowring.

ÅKKs Elis Högnäs fanns på plats nere i Polen under hela EM veckan i form av landslags coach för det finska landslaget. Han fick bland annat vara med och coacha fram det finska damlandslaget till ett lag guld. Tack också till Elis för rapporteringen under dagen!

Nästa tävling är alltså VM i bänkpress nere i Danmark, sedan följer Åländska mästerskapen i styrkelyft första helgen i juni.

[12-05-2007] 18:10

. Marcela Sandvik fick pris för bästa damstyrkelyftare under 2006 från Tjeckiska förbundet. Kenta som var med Marcela ner till Polen fick där ta emot guldmedaljen från förra årets EM. Förra årets vinnare åkte ju som bekant fast för doping och Kenta som slutade tvåa utsågs till mästare. Synd att det skall ta ett år att reda upp medlajbytena.

[31-05-2007] 17:30

Marcela Sandvik tävlade idag på VM i bänkpress nere i staden Thisted i norra Danmark. Efter att ha tittat lite på var konkurrenterna hamnade valde hon att väga in i 56kg klassen. Vågen stannade på 52,41kg och hon var lättast av alla i klassen. Hon satte 100kg som ingångsvikt men fick först ingen startsignal och var tvungen att lägga tillbaka stängen i ställningen och börja om på nytt. Det blev lite stressigt och hon bommade första lyftet och var tvungen att gå om på samma vikt i andra lyftet för att klara vikten. I sista lyftet begärde hon upp 105kg med sikte på att försöka jaga en medalj. Tyvärr så blev det lite sänkningar på vägen upp och tre röda lampor från domarna. En besviken Marcela kunde efter att röken lagt sej konstatera att 105kg inte skulle ha räckt till medalj och att hon nu slutade femma. På EM i styrkelyft för några veckor sedan gjorde hon 107,5kg vilket skulle ha gett silver här. Vann gjorde Sveriges Anna Olsson på nya världsrekordet 147,5kg, två var frankrikes Pracella och trea japans Aoki båda på 107,5kg. Fyra på 102,5kg var hemmalyftaren, Danmarks Susse Hougaard.



I 48kg klassen vann Japans Fukushima på 115kg och i 52kg klassen gick guldet till Finland och Hanna Rantala på 120kg.

På lördag tävlar Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto med början klockan 14 finsk tid.

[02-06-2007]

ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik förblir obesegrad världsmästare i bänkpress. Han tog sitt femte raka VM guld med ett lyft på 337,5kg. En besviken Ove Lehto slutade fyra.



Redan när man såg förhandsanmälningarna till årets VM i bänkpress så kunde man konstatera att +125kg klassen skulle komma att bli en tuff kamp. Efter invägningen var avklarad och ingångsvikterna satta så visade det sej kunna bli hårdare än man kunnat ana. Sju lyftare gick in på 310kg eller mer! Sveriges Fredrik Svensson, innehavare av världsrekordet på 345,5kg, begärde tyngsta ingången på 332,5kg tätt följd av ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik tillsammans med USAs Gillespie och tysklands Kronemann på 330kg. Tysken var en riktig outsider, han gjorde 295kg förra året på VM, kunde han faktiskt gå in på 35kg mer i år? En lyftare från Samoa öarna, Lealiifano, gick upp från -125kg klassen och begärde 320kg som ingång. ÅKKs andre lyftare Ove Lehto satte 315kg och Sveriges Johnny Wahlqvist begärde 310kg. Kenta vägde 151,52kg och Ove 146,68kg. Ove var därmed tyngre än bland annat Svensson och Gillespie.

Både Ove och Kenta ändrade sina ingångar innan tävlingen drog igång, Kenta ökade till 332,5kg för att komma jämsides med Svensson medan Ove valde att sänka till 310kg för att vara helt säker på resultat. Ove och Wahlqvist var de enda av de sju i toppen som klarade ingångsvikten i första lyftet, Ove satte sedan 320kg i andra medan både Svensson och Wahlqvist klarade 335kg i andra. Kenta var fortfarande utan resultat inför sista omgången, han hade inte lyckats pressa vikten helt i sina två första lyft. Han ökade ändå till 337,5kg i sista för att om möjligt hålla sin segersvit obruten och lyckades samla krafterna så pass att han fick lyftet godkänt. Ove hade inget att förlora utan gick också på 337,5kg men det kom bara halvvägs. Både Svensson och Wahlqvist var upp och provade på 340kg i sista utan att lyckas. Gillespie, Kronemann och Lealiifano blev alla utan resultat. Slutställningen blev med andra ord guld till Kenta, silver till den ständige tvåan Svensson, brons till Wahlqvist och en besviken Ove hamnade utanför pallen på en fjärdeplats. Detta var Kentas femte raka VM guld i bänkpress, han har varit när att förlora flera gånger men lyckas alltid knipa guldet till slut, grattis!

I -125kg klassen gick guldet till Japans Midote på 315kg, Sveriges Hirvonen tog silver på 312,5kg och bronset gick till Norges Holte på 300kg.

Under tävlingarnas två tidigare dagar har det varit många lyftare som har haft problem med en ny regel som börjat gälla från årsskiftet som begränsar hur lyftaren får placera rumpa och fötter under lyftet. Detta har helt enkelt visat sej genom att lyftaren inte fått någon startsignal från huvuddomaren eller röda lampor på grund av att rumpa eller fötter rört sej otillåtet under lyftet. Vi får se om det blir ytterligare regel ändringar efter detta då många säkert har åsikter om det.

Nästa tävling är redan nästa helg då Åländska mästerskapen i styrkelyft ordnas på Idrottsgården i Mariehamn.

[02-06-2007] 21:20

Kompleta resultat från bänk VM finns nu på nätet, Kenta tog hem titeln Champion of champions, d. v. s. han

lyfte mes av alla i förhållande till kroppsvikt under mästerskapet. Finland slutade trea i nationalskampen på herrsidan.

[10-06-2007]

Totalt sexton lyftare deltog på årets Åländska mästerskap i styrkelyft. Lite olika rekord slogs och ett par intressanta kamper fick vi också se.

Årets Åländska mästerskap i styrkelyft lockade 16 deltagare. Då stora salen sedan tidigare var uppbokad för annat så arrangerades tävlingen nere i gymmet med en del för uppvärmningen och en del för själva tävlingen och den lilla publiken som trots det fina vädret dök upp. Vi kunde också dagen till ära inviga den nya ER-ställning som köpts in till gymmet, denna har nu reglementsenliga safetyracks. Detta innebär att man i bänken aldrig kan bli under stängen om man inte skulle orka upp utan stängen blir att vila på safetyracksen istället och lyftaren kan



krypa bort om så skulle behövas.

Marcela Sandvik var dagens enda dam, hon vägde in på 51,8kg och tävlade därmed i 52kg klassen. Hon valde, liksom ett antal andra lyftare, att tävla raw, d. v. s. utan annan utrustning än bältet. Hon satte samtliga sina nio lyft och samtliga resultat är också nya åländska raw-rekord. Slutserien blev 87,5kg i knäböj, 77,5kg i bänkpress, 130kg i marklyft och 295kg totalt.

I herrarnas 67,5kg klass tävlade Sven-Erik "Svenne" Elfberg, 61,35kg, och Sebastian Mansnerus, 62,70kg, om guldet. I knäböj blev det lite fight då båda tävlade raw och var riktigt jämna. Svenne vann dock den duellen med 125kg medan Sebastian slutade på 122,5kg efter bom på 127,5kg. I bänken fortsatte Sebastian raw medan Svenne krängde på sej en skjorta för att lite testa på de nya bänkreger som gäller från årsskiftet.

Regelförändringarna i korthet är att huvuddomaren numera förutom start och rack signal i början och slutet av lyftet skall ge en press signal när stängen är nere på bröstet, man får inte heller längre lyfta på huvudet, rumpen skall ligga helt emot bänken under lyftet och fotsulan får inte vinklas utan vila helt mot golvet under lyftet. Sidodomarna skall numera också ge klartecken till huvuddomaren att allt är ok innan den får ge startsignal. Min egen uppfattning som domare är att bänken nu har blivit ännu mera svårbedömd än tidigare och att en del av de nya reglerna känns väldigt suddiga, men de är trots allt regler som måste följas och en del röda lampor p. g. a. detta såg vi under dagen. Tillbaka till tävlingen, Sebastian satte 75kg i sin andra bänk men bommade sedan 80kg i sista lyftet och Svenne satte ingången på 140kg rätt lätt, bommade i andra lyftet på 150kg men lyckades sedan klämma vikten i sista lyftet. I marken blev det också jämt mellan de två, Sebastian satte alla sina tre lyft med 160kg på i sista lyftet. Svenne tog 160kg i sitt första lyft och bommade sedan 170kg i andra men blev lite taggad då Sebastian tangerade hans resultat i sitt sista lyft och lyckades sega upp 170kg i sista trots allt. Svenne vann klassen på 445kg total och Sebastian tog silvret på 357,5kg.

Kenneth Lundsten var ensam i 75kg klassen, vikt endast 70,35kg. Han tog 220kg i sin första knäböj men bommade sedan sina två följande lyft på 230kg. I bänken tog han det försiktigt då han inte kunnat träna det under den senaste tiden p. g. a. skada. Han satte 125kg i första lyftet men bommade sedan på 142,5kg i andra och stod över sista lyftet. Också i marken blev ett bara ett godkänt lyft på 210kg, han gjorde också ett tappert försök på 237,5kg i andra lyftet men det var för tungt och han valde att avsluta tävlingen där. Totalt blev det 555kg, över 100kg under hans personbästa.

I 82,5kg klassen fanns två tävlanden, Kim Kalmer och debutanten Jonas Svanfelt. Kim vägde 77,95kg och

körde utan dräkt men med knälindor i knäböj och tog 155kg i sin sista knäböj. Jonas vägde 79,5kg och tävlade raw, han tog 140kg i andra knäböjen men sedan var det stopp på 150kg i sista. Kim satte första bänken på 105kg utan skjorta, men sedan drog han på sej en skjorta och ökade till 132,5kg i andra och tryckte upp vikten men fick underkänt av domarna på grund av att han flyttade fötterna under lyftet, i omförsöket i sista lyftet orkade han inte pressa vikten. Jonas fortsatte raw och tog 120kg i första men sedan blev det för tungt på 130kg i hans följande lyft. Inför marklyftet låg båda på 260kg och det blev lite kamp. Kim drog 202,5kg i sitt andra lyft medan Jonas fixade 200kg efter lite viktändringar så gick Jonas in på 215kg men bommade och Kim försökte på 217,5kg men bommade även han. Kim gick segrande ur striden på 462,5kg och Jonas slutade alltså 2,5kg efter.

Också i 90kg klassen var det två deltagare, Jesper Svanfelt och Björn Berg, båda tävlade raw. Jesper vägde 89,6kg och tänkte först göra bara symboliska resultat i knäböj och bänk för att helt satsa på marklyftet. Efter en inledande knäböj på 150kg kände han ändå att han borde göra lite bättre och satte 200kg i andra lyftet, 215kg i sista kom sedan av bara farten. I bänken gick han in på 140kg och klarade, i andra lyftet gick han på 150kg men fick underkänt p. g. a. tekniska missar och valde ändå att öka till 160kg i sista lyftet men det blev för tungt. I marklyftet tog han 26kg i först, 280kg i andra och försökte sedan på att åter igen försöka slå Ove Lehtos åländska rekord med 300,5kg lastat. Trots ivrig uppbackning från alla i lokalen så orkade han inte hela vägen nu heller. Vi kom också i efterhand på att han på grund av regeländringar borde ha varit tvungen att gå på 301kg för att slå rekordet, möjligheten till 0,5kg höjningar har tagits bort. Totalt gav det 635kg och guld. Björn inledde med en bom på 170kg i knäböj på grund av dåligt djup, han satte sedan enkelt vikten i andra lyftet och ökade sedan till 180kg i sista, nytt personbästa med 5kg. I bänken blev det bara ingångsvikten på 145kg efter två bommar på 155kg. I marken satte han alla tre lyft med 225kg på stängen i sista vilket gav 550kg totalt också det nytt personbästa.

100kg klassen var dagens största med fyra deltagare, Jon Krogell 100,0kg, Jimmy Pero 98,15kg, Tommy Nordlund 97,25kg och Christoffer Viktorsson 99,2kg. Jon och Jimmy hade en liten duell i knäböj, båda klarade 260kg i sina andra lyft men båda bommade sedan på 270kg i sista. Tommy tog det försiktigt i knäböjen och siktade in sej på bänk och mark, han gjorde ett mer eller mindre symboliskt lyft 150kg och stod sedan över sina två andra lyft. Christoffer jagade FM kvalgränsen totalt och inledde starkt med att putsa personbästa i knäböj med hela 20kg då han tog 165kg i sista lyftet. I bänken fick Jon upp ett rätt maxat lyft 185kg i första lyftet men bommade sedan 187,5kg i andra och valde sedan att stå över sista. Jimmy tog 150kg i sitt andra lyft men sedan var det stopp på 160kg i sista. En besviken Tommy fick bara 130kg i bänken efter att han i första lyftet inte fått starsignal av domarna på grund av just de nya reglerna för rumpans placering på bänken, i andra såg det bättre ut och han tryckte utan problem 130kg men valde sedan att stå över sista lyftet. Christoffer satte alla sina tre bänkar med 110kg på i sista också det nytt personbästa. Jon drog 272,5kg i sin andra mark men bommade sedan då personbästa skulle slås med 290kg lastat i sista. Totalt räckte det ändå till guld för Jon med 717,5kg totalt. Jimmy slutade tvåa med 670kg efter att bara ha fått ingången på 260kg i mark. Tommy säkrade upp bronsmedaljen med ett lyft på 220kg och drog sedan en rövare och ökade till 270kg, en vikt han klarat på träning. Idag blev det dock för tungt och vikten kom bara till knäna. Totalt fick han 500kg vilket alltså gav brons. Christoffer drog 180kg i sitt andra marklyft och klarade därmed FM kvalgränsen på 455kg totalt, han gjorde sedan en rövare och ökade 47,5kg till 227,5kg för att försöka göra en attack mot bronset. Det lossnade från golvet men sedan var det stopp.

Anders Johansson var ensam i 110kg klassen och kunde helt göra sin egen tävling. Han vägde in på 104,55kg och satte 245kg i sin första böj, andra lyftet på 255kg var underkänt på grund av djupet och i sista blev det helt enkelt för tungt och han blev nere. I bänken blev det 182,5kg efter ett maxlyft i andra rundan och han valde sedan att stå över sista bänken. I marken drog han 235kg i andra lyftet men 250kg i sista blev för tungt. Totalt blev det 662,5kg.

+125kg klassen bjöd på tre lyftare, Kenneth "Kenta" Sandvik 150,85kg, Ove Lehto 145,40kg och Karl-Johan Sommarström 128,55kg. Både Ove och Karl-Johan tävlade raw så Kenta kunde ohotat gå in och göra säkra vikter. Han inledde med att göra 387,5kg i sin andra knäböj och stod sedan över sista, i bänken blev det bara 310kg efter två bommar på 320kg på grund av tekniska detaljer. I marken drog han 302,5kg men i sista lyftet på 315kg så orkade inte greppet med längre. Serien gav 1000kg totalt och guld. Ove som laddat upp under veckan med förkylning tog det väldigt försiktigt, han gjorde en knäböj på 300kg och en bänk på 230kg. I marken blev det två lyft med 342,5kg en förbättring av hans eget åländska raw rekord. Totalt blev det 872,5kg och silver för Ove. Karl-Johan satte alla tre böjar med 240kg i sista, i bänken blev det bara ingången på 175kg efter två bommar på 180kg. I marken drog han 240kg i första men hade sedan "tvål-grepp" och tappade 255kg i andra lyftet. Han hoppade över sista lyftet och slutade på 655kg totalt.

Till sist vill jag rikta ett stort tack till våra passare, domare och de som fanns med i sekretariatet. Ingen av dessa uppgifter är alltid så tacksamma, men utan dessa så blir det inga tävlingar. Stort tack!

Nästa tävling på schemat är veteran EM i styrkelyft den 3-7 juli dit ÅKKs Christer Gustafsson åker sedan följer Sommar RAW II den 14/7 ute hos Ove, men före det så åker ett gäng ÅKKare redan nästa helg över till Helsingfors och Ålandsdagarna för att ha lite uppvisning, mer om det senare.

[16-06-2007]

ÅKK intog senatstorget i Helsingfors! Under Ålandsdagarna i Helsingfors stod vi för en av de tyngsta programpunkterna.



Nu i helgen ordnades Ålandsdagarna i Helsingfors man visar upp vad Åland har att erbjuda under ett par intensiva dagar på Senatstorget. En av punkterna på programmet var lite styrkeuppvisning av ÅKK. Kenneth "Kenta" Sandvik tillsammans med frun Marcela samt Ove Lehto, Jon Krogell, Jonas Pensar, Anders Johansson och Ove "Kruger" Fredrickson packade en bil full med vikter och en bänk/böjställning och åkte över.

Torget fylldes av olika stånd med

försäljare och andra som visade upp sej, det fanns också två olika scener uppbyggda på området och ÅKK höll till på den lilla scenen under lördag förmiddagen. Vädret var på topp och publiktillströmningen till området var stor, åtminstone med styrkelyftsmått mätt. Från arrangörshåll beräknar man att ca. 200.000 personer besökte torget under de tre dagarna.

ÅKK höll två olika uppvisningar, först ut var lite bänkuppvisning av Kenta, Ove och Marcela. Kenta och Ove inledde med ett litet bänkkrace, Ove med fötterna i luften och Kenta körde vanligt. Jon fungerade som speaker och jagade på publikens hejarop. Båda tog tillslut 250kg som max och de avslutade sedan med att köra maxreps på 200kg också här slutade det oavgjort med nio repetitioner vardera. Marcela tryckte 100kg och dunkade sedan iväg hela nitton reps på 50kg som avslutning.

Efter en paus på ca en timme så körde Kenta lite knäböj upp till 290kg, man hade dagen till ära plockat med gummivikter som fyllde upp stängen rejält, det skall se lite fränt ut också! Därefter höll man en liten publiktävling, samma som vi körde på Ålands starkaste man för något år sedan, man skulle helt enkelt plocka upp en 50kg Leoko järnvikt i varje hand och sedan stå så länge som möjligt. Inte så många vågade sej fram och prova på och endast två lyckades lyfta vikterna. Vinnaren höll 7 sekunder och fick därmed biljetter till en exklusiv kryssning med Viking Line. Sedan lastades stängen med 50kg vikterna plus gummi och det kördes det lite marklyft. Marcela drog 125kg, Jon gjorde ett lyft på 200kg och Kenta drog 250kg. Ove körde med dragremmar för att säkra greppet och gick på 270kg, 310kg, 330kg och avslutningsvis 350kg. Stängen lastades sedan med vad som fanns och fick rum på stängen vilket gav 370kg och Kenta och Jonas drog det som avslutning i tvåmannamarklyft.

Avslutningsvis så kan man konstatera att det var en lyckad tillställning och att det är sällan som styrkelyft får visa upp sej under liknande omständigheter, kul!

[30-06-2007] 10:50

Igår kväll hade vi lite friidrottskväll med kula och lite hopp, tyvärr regnade det lite men vi hade kul ändå.

[05-07-2007] 17:21

Nio lyftare var anmälda i 90kg klassen för veteraner 50-59år när årets veteran EM i styrkelyft skulle avgöras i den tjeckiska staden Prostejov, en av dessa var ÅKKs Christer "Chrille" Gustafsson. Han vann klassen på årets FM tävlingar och var nu laddad inför sin första internationella tävling.

När invägningen var avklarad stod det klart att en del lyftare bytte klass eller uteblev och kvar i klassen fanns fem tävlande. Chrille vägde in på 86,7kg och inledde storartat med tregodkända lyft i knäböj och 235kg på i sista lyftet.

I bänken gick han in på 145kg och klarade, andra lyftet på 155kg kom bra upp men underkändes med 2-1 av

domarna på grund av tekniska detaljer. Han gick om på samma vikt i sista bänken och fick det godkänt utan problem. Detta visade sej räcka till en bronsplacering i bänken, i motsatts till nationella tävlingar så delar man på internationella tävlingar ut delgrensmedaljer.

I marke gick han in på 210kg och klarade, han ökade sedan en femma till 215kg men orkade inte riktigt få till slutdraget och det blev lite juckande på slutet innan vikten kom upp och han fick 2-1 rött av domarna. Han fick också en liten körare i ryggen i andra lyftet och i omförsöket på samma vikt i sista lyftet orkade han inte heller fullfölja lyftet. 210kg visade sej ändå räcka till en bronsmedalj också här så det blev två medaljer med hem i bagaget.

Totalt fick han ihop 600kg och slutade med det fyra, ett helt klart godkänt resultat, grattis! Vann gjorde Storbritanniens Kevin Jane med 710kg totalt, silver till Polens Stefan Sochanski på 692,5kg och bronset gick till Tysklands Frank Reis på 645kg totalt.

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



[06-07-2007] 17:15

Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto har tagits ut till att representera Europa i en bänkpressestävling som avgörs under Arnold Sports Festival 2008 i Ohio, USA den 29 februari till 2 mars.

Det hela började för tjugo år sedan då den tidigare kroppsbyggaren, senare hollywoodstjärna och guvernör, Arnold Schwarzenegger drog igång en egen bodybuildingtävling, detta har sedan växt till ett av världens största fitness- och idrottsevenemang tillsammans med ett jätte expo innehållande allt inom branschen. Förra året deltog över sjuttontusen tävlande i olika grenar och antalet besökare var närmare 150.000.

Styrkelyften har tidigare representerats av ett annat förbund som är relativt stort i USA, men nu har USAPL (motsvarigheten till Finska styrkelyftsförbundet) tagit över arrangemanget. "USAPL shares our commitment to the presentation of a professionally organized competition based on the principles of sportsmanship and a level playing field" säger man från arrangörshåll. USAPL hör till Internationella styrkelyftsförbundet, IPF vilket man också ser många positiva saker med, "The IPF is the oldest and largest international governing body for the sport of powerlifting, and is recognized by the International Olympic Committee. Founded in 1971, the IPF includes member federations from more than 100 countries. The IPF also has an established relationship with WADA and pursues the strictest of antidoping procedures"

USAPL kommer under den intensiva helgen att arrangera ett flertal olika tävlingar och då också bland annat en med internationella lyftare från olika världsdelar inbjudna. Exakt hur uttagningarna har gått till är jag osäker på, men Ove vann ju EM i bänkpresse förra året och Kenta vann VM vilket knappast varit till någon nackdel och de är uttagna till det sju man starka lag som skall representera Europa. Sedan gäller det naturligtvis att se över om det finns möjlighet för dem att åka eller inte.

[15-07-2007]

ÅKK Sommar raw i bänkpresse hölls utomhus i strålande solsken. Tolv lyftare deltog i den avslappnade och skojiga tävlingen.

Liksom förra året arrangerade vi en liten bänkpressestävling mitt i sommaren, eftersom vi har valt att köra den utan bänkskjortor så har vi valt att kalla den Sommar RAW. Också i år hölls tävlingen hemma på gården hot Ove Lehto och också i år fick vi riktigt fint väder under dagen.

Totalt fjorton lyftare var anmälda till tävlingen, men efter ett par återbud på grund av arbete och sjukdom så dök tolv lyftare upp till start. Vi delade upp de tävlande i två grupper och då vi hade bara en bänk så blev det en liten uppvärmingspaus mellan grupperna, men den lilla publiken och vi andra hade nog inget emot att sitta i solen och ta det lite lugnt en stund.

Marcela Sandvik vägde för dagen 52,8kg och tävlade därmed i 56kg klassen. Där fanns tidigare inte några noteringar i den skilda raw-rekordlistan, ett håll hon naturligtvis ville fylla. Hon lyckades också riktigt bra genom att ta 70kg i första lyftet och 75kg i andra. 80kg i sista blev dock för tungt.



Sven-Erik "Svenne" Elfberg har varit utomlands och jobbat så träning och matupplägget inför tävlingen var knappast det bästa. Detta märktes också på vågen som stannade på 58,3kg vid invägningen vilket innebar att han tävlade i 60kg klassen. Också där saknades sedan tidigare noteringar i rekordlistan. Han gick in ganska försiktigt med 90kg på stängen vilket inte var några problem, 100kg i andra gick också bra, men sedan blev det kanske lite för stort hopp då han försökte på 110kg i sista.

Sebastian Mansnerus vägde in på 63,2kg och tävlade alltså i 67,5kg klassen. Han satte samtliga sina lyft med 82,5kg på i sista, en förbättring av personbästa utan skjorta med 7,5kg. Kul att se att det går framåt!

I 82,5kg klassen tävlade Kim Kalmer och Jonas Svanfelt. Jonas som vägde 78,2kg gick segrande ur striden efter att ha satt 125kg i sitt andra lyft. I sitt sista lyft försökte han slå det åländska rekordet i klassen med 128,5kg lastat, det blev dock för tungt. Kim vägde 78,85kg och gick in på 107,5kg och klarade, sedan var det dock stopp i de två följande lyften med 115kg på stängen.

Också 90kg klassen hade två deltagare, Jesper Svanfelt och Ove "Kruger" Fredrickson. Jesper var tyngst med 89,4kg, han gick in säkert på 140kg och fortsatte sedan med 150kg i andra, sista lyftet på 160kg blev dock för tungt för dagen. Kruger vägde 84,4kg och satte alla tre lyft med ett riktigt kämpalyft på 102,5kg i sista.

John Clemes och Jimmy Pero tävlade i 100kg klassen, John var tyngst på 99,85kg och Jimmy vägde 98,4kg. John satte 160kg i första lyftet men var sedan kanske lite ivrig och ökade 10kg till 170kg i sitt andra lyft det visade sej trots två försök vara för tungt för dagen. 160kg räckte dock till nytt åländskt rekord i klassen. Jimmy gick in säkert på 110kg, satte sedan 120kg i andra men bommade sedan 125kg i sista.

Anders Johansson var ensam i 110kg klassen, vikt 104,65kg. Han satte samtliga sina tre lyft med 150kg lastat i sista.

Karl-Johan Sommarström har den senaste tiden gått ner lite i vikt och vägde för dagen in på 123,0kg. Viktnedgång brukar också ofta påverka styrkan i viss mån, något som han också märkte av då han fick nöja sej med 170kg som resultat efter en bom på 175kg i sista lyftet. Det räckte ändå till att putsa det åländska rekordet i klassen ganska rejält.

Ove Lehto tävlade ensam i +125kg klassen, vikt 144,10kg. Han gick in på 235kg, satte sedan 245kg och gick i sista lyftet på 251kg för att slå sitt eget rekord i klassen. Samtliga lyft var rätt lätta och minst en femma till skulle säkert ha kommit med i sista lyftet om det hade behövts.

Domare under tävlingen var i första gruppen Ove Lehto, Jon Krogell och Tobias Dahlman och i andra gruppen hoppade Kenneth "Kenta" Sandvik in på Oves plats. Som vanligt ett stort tack till alla som hjälpte till under dagen. Efter tävlingen blev det en del bänkpressande också av oss som inte var med och tävlade, lite kroppsviktsbänk och så vidare. Vi kastade också lite olika saker på bakgården, bland annat en 16kg Kettlebell, en gammal DVD-spelare och en badrumsvåg fick sej en åktur. Vi avslutade sedan dagen med mat, dryck och trevligt umgänge. Riktigt trevligt!

[18-07-2007] 20:55

På grund av hälsoskäl blir det troligtvis inget mera tävlande under detta år för Kenneth "Kenta" Sandvik, utdrag ur hans träningsdagbok:

”Jag fick en mindre hjärtinfarkt häromdagen.

Det berodde delvis förstås på min "aningen" höga kroppsvikt, samt att vi har massor med fall av hjärt- och kärlsjukdomar i släkten.

Med facit i hand hade jag känt av det under ett par veckor men i lördags ville den tryckande känslan i bröstet inte ge med sig så det blev att åka till akuten där de efter lite tester kunde konstatera vad det handlade om. Det var täppt precis i slutet på ett av kranskärnen som löper runt hjärtat, och försörjer hjärtat med blod/syre.

Det blev en PCI (s.k. ballongutvidgning) och givetvis en sjukskrivning.

Följaktligen kommer jag att ta det lugnt ett tag med lyftandet och det ser lite si och så ut med det här tävlingsåret. Jag ska självklart nu också gå ner lite i vikt, jag siktar på klassen -125 kg, förhoppningsvis till våren! Det är ju "bara" drygt 25 kg dit”

[04-08-2007] 19:20

Idag avgjordes SFI mästerskapen i bänkprens uppe vid Pighthouse gym i Malax. Namnet kommer från att gymmet är byggt i ett gammalt grishus på gården hemma hos Fredrik "Freddi" Smulter. Själva tävlingen hölls dock utomhus och där fanns också försäljning av kaffe, korv och annat. Före tävlingen värmde det lokala bandet Tombstone upp publiken med tung musik från ett traktorflak. Vädret var bra och publiken uppskattades till mellan 200 och 250 personer, riktigt lyckat med andra ord. Med på resan som coacher var Kenneth "Kenta"



Sandvik och Ove Fredrickson.

Tjugoen lyftare ställde upp i tävlingen varav fem från ÅKK. Lättast var Marcela Sandvik på 53,05kg, hon var ensam i 56kg klassen och körde utan skjorta. Hon inledde med 75kg i första lyftet, satte sedan 77,5kg i andra och avslutade med en bom på 80kg i sista. Resultatet var nytt åländskt rekord i den speciella RAW-rekordlistan. Hon var dock inte enda damen, i 67,5kg klassen tävlade IF Länkens Maria Virtanen och Sibbos Susanna Virkkunen, efter en jämn kamp gick dock Maria ut som segrare.

Efter en rätt tuff diet de senaste dagarna så vägen ÅKKs andre lyftare Pontus Lindroos in i 75kg klassen på just 75,0kg. Han bommade första försöket på ingångsvikten 120kg men klarade i andra lyftet. I sista försökte han på 130kg men det var för tungt för dagen. Resultatet gav silver i klassen vann gjorde Hangös Johan Henriksson på 160kg.

Björn Berg som vägde in i 90kg klassen på 89,1kg, har tidigare bara tävlat RAW, men testade

idag att köra med skjorta. Det gick bättre än väntat och han tog hem guld i klassen med ett lyft på 175kg i andra försöket. Han bommade sedan 180kg i sista. Storfavoriten i klassen, Hangös Stefan Westerholm, bommade samtliga sina tre försök på 230kg.

Christoffer Viktorsson tävlade i 100kg klassen, vikt 100,0kg. Han satte alla tre lyft på 110kg, 112,5kg och 115kg vilket gav silver. Samtliga lyft var nya personbästan. Klassen vanns av hemmalyftaren och veteranen Magnus Häggblom på 140kg

I +125kg klassen var det upplagt för kamp mellan just hemma lyftaren Freddi Smulter och ÅKKs Ove Lehto. Tanken var att också Kenneth "Kenta" Sandvik skulle vara med, men hans tävlingssäsong tog ju som bekant slut på grund av hälsoskäl. Ove vägde 144,4kg och Freddi var lite lättare på 141,7kg. Båda lade i sammanhanget

ganska blygsamma ingångsvikter, Freddi satte 300kg i sitt första lyft och Ove tog 302,5kg. Ove ökade till 320kg i andra och tog medan Freddi bommade på 317,5kg. I sista lyftet gjorde sedan Freddi ett försök att ta Ove på Kroppsvikt genom att också han ta 320kg, det lyckades dock inte och Ove kunde ohotat gå in i sista lyftet och försöka slå personbästa med 332,5kg på stängen. Det blev dock för tungt för dagen. Ove fick efter tävlingen göra ett dopingtest, svaret brukar dröja någon vecka. Han blev också dagens bästa herrlyftare och Maria bästa damlyftare.

Nästa tävling blir nu EM i bänkpress i Danska Rödeby den 22-25 augusti. Dit åker flera av dagens lyftare, närmare bestämt Marcela Sandvik, Stefan Westerholm, Fredrik "Freddi" Smulter och Ove Lehto.

[09-08-2007] 17:40

Magnus Samuelsson var på Åland idag tillsammans med sina sponsorer och showade lite. Han rullade stekpannor, krossade ölburkar, lyfte stenar och körde lite kruzifix. Det kanske inte var något jätte spektakulärt, men det var nog ändå en bra show med lite humor och glimten i ögat. Stor som ett hus var han också!

[11-08-2007] 22:08

Ove Lehto deltog i helgen i SFI-mästerskapen i friidrott uppe i Vasa. Han tävlade i både kula och diskus, i kula slutade han sexa på 14,24m och i diskus blev an femma på 43,0m.

[12-08-2007] 18:34

Köpings AK var på besök/träningsläger till Åland i helgen med 12-13 personer. Bland annat fanns veteran VM aktuelle Robert Ericsson med och regerande svenska mästaren i 110kg klassen Janne Samela. Kenta och Marcela var med på Idrottsgården och passade på att ta ett par bilder.

[16-08-2007] 18:45

Både Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik har tackat nej till inbjudan till bänktävlingen på Arnold Sports festival. Kenta naturligtvis på grund av att han nu har nya mål att sträva mot under nästa år, en lägre viktklass, och Ove har både FM i styrkelyft och bänkpress att koncentrera sej på under våren samt att det skulle blivit en lång och dyr resa. Vasas Fredrik "Freddi" Smulter finns med som reserv, vi får hoppas att han kan ta någon av deras platser.

[17-08-2007] 09:38

Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik har av landskapsregeringen tillsammans med ett femtiotal andra personer tilldelats Ålands jubileumsmedalj. Medaljen tilldelas "personer som erkänsla för deras framgångsrika verksamhet till gagn för landskapet Åland". Bland de övriga märks bland annat marathonlöparen Janne Holmen, bänkskytten Sune Abrahamsson och fotbollstränare Pekka Lyyski.

[23-08-2007]

Marcela Sandvik tog sitt fjärde raka EM silver i bänkpress med ett lyft på 102,5kg i 56kg klassen nere danska Rödbby.

Det blev fjärde raka EM silvret i bänkpress för Marcela Sandvik när hon idag tävlade nere i Danska Rödbby. Som vanligt på internationella mästerskap så tävlade hon för Tjeckien.



Hon var anmäld i 52kg klassen men i damernas lättare klasser brukar det röra på sej en hel del lyftare mellan klasserna och efter att mångfaldige världsmästarinnan, Sveriges Anna Olsson, valt att flytta ner från 56kg klassen till 52an så valde Marcela att göra tvärtom just för att slippa möta henne och kanske ha en chans på guld.

I 56an fanns sju lyftare med men toppstriden stod dock mellan fem lyftare, Ungerns Nagypal, Danmarks Hougaard, Finlands Sirkkiä, Slovakien Garnikova och Marcela. Marcela var lättast av alla i klassen med 52,3kg, vilket alltid är en fördel då det räcker med att tangera en annan lyftares resultat för att lägga sej före i resultatlistorna. Ungerskan tog ledningen redan i första lyftet med 107,5kg lastat, Marcela lade sej på andra plats med 97,5kg med de andra tätt efter. Marcela tog 102,5kg i sitt andra lyft och säkrade därmed silverplatsen ytterligare. Ungerskan ökade till 112,5kg i andra lyftet och Marcela valde därför att i sitt sista lyft begära samma vikt för att försöka komma i guld läge, det blev dock för tungt för

dagen. Det visade sej dock också att ungerskan hade mera att ge då hon satte 117,5kg i sitt sista lyft så det spelade ingen roll för placeringarna. Bakom Marcela var det tät strid om bronset mellan Finland och Danmark, danskan gick segrande ur striden med ett lyft på 100kg i sista rundan. Finskan blev till på köpet passerad av

Slovakiskan i sista lyftet och hon slutade nu femma på 95kg efter två bommade lyft på 100kg. Med Marcela på resan fanns maken Kenneth "Kenta" Sandvik.

I 52kg klassen vann Olsson på 125kg och 48kg klassen vanns av Polskan Kozdryk på 105kg.

Tävlingarna fortsätter under dagen samt i morgon och på lördag då herrarnas tyngsta klasser -125kg och +125kg med bland annat Ove Lehto avgörs .

[24-08-2007]

Ove Lehto försvarade sin titel som europamästare i bänkpress med ett lyft på 315kg. Resultatlistorna i övrigt är dock ganska dystra med många bommade lyft.

Förra året vann Ove Lehto EM i bänkpress efter att några av storfavoriterna blivit utan resultat. Inför årets tävlingar kändes det väll inte sannolikt att han skulle ha samma tur igen, men nu när tävlingen är över så visar det sej att de två största hoten, Sveriges Fredrik Svensson och Johnny Wahlqvist båda bommade ut sej idag och Ove kunde ta hem guldet trots att han bara fick sitt första lyft godkänt.

Från början var det alltså upplagt för en rejäl kamp mellan Ove och de båda svenskarna nere i danska Rödby. Ove vägde 147,1kg och satte ingången till 315kg. Svensson gick in tyngst på 325kg vägandes 144,1kg och Wahlqvist som var tyngst av alla med 176,2kg hade 320kg som ingång. Oves landslagskamrat, Vasas Fredrik "Freddi" Smulter vägde 142,8kg och gick in 300kg.

Ove tog sitt första lyft relativt lätt medan de båda svenskarna bommade och Ove lade sej därmed i ledningen. Han valde nu att öka till 327,5kg för att pressa svenskarna till att öka lite trots bommarna vilket de också båda gjorde. 327,5kg visade sej dock vara lite för tungt för Ove idag och han bommade sina två följande lyft, men det gjorde alltså de två svenskarna också. Svensson försökte två gånger på 327,5kg medan Wahlqvist bommade 327,5kg i andra och tryckte sedan 332,5kg i sista men fick det underkänt av domarna. Denna utveckling skulle ju ha varit väldigt gynnsam för Freddi som skulle ha tagit silver om han bara klarat ingångsvikten. Nu visade det sej dock att inte heller han riktigt var i form idag. Första lyftet kom inte upp och i andra lyftet sprack skjortan på vägen ned. Han lyckades hinna byta skjorta till sista omgången, men det ville sej inte idag. Nu blev det istället tysken Wulf Kronemann som tog silvret med ett lyft på 282,5kg och bronset gick till Norges Alistair McColl på 262,5kg.

Ove blev också mästerskapens bäste lyftare på poäng och kan nu titulera sej både europamästare i styrkelyft och bänkpress 2007. Det blir dock ingen vila efter detta, han har redan påbörjat den tunga träningen inför VM i styrkelyft som går den 14-20 oktober i den Österrikiska staden Soelden. Med på resan ner till Danmark var Oves pappa, Håkan, och också Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik fanns på plats för att heja.

Ser man överlag på resultatlistorna så är det mycket utbomningar i många klasser. En del av dessa kanske inte bara beror på att man har för tunga vikter, de nya reglerna som kom internationellt i början av året kan också vara en orsak till röda lampor från domarna men nog är det många som chansar friskt och hoppas på en lyckoträff.

[07-09-2007] 22:29

Jimmy Pero tävlade idag i den svenska serien för Upplands Väsby, vikt 98,7kg. Böjen gick bra, han satte personbästa i andra lyftet med 262,5kg men fick sedan 2-1 underkänt på 272,5kg i sista. I bänken blev det 157,5kg efter underkänt på grund av ojämn utlösning på 165kg i sista lyftet. I marken blev det 275kg och totalt gav det 695kg vilket var nytt personbästa.

[08-09-2007] 20:49

En av klubbens medlemmar, Christian "Chrille" Linde, har under året fyllt 50 och vi överraskade idag med en liten present. Det var en brottningsmatch mot Marcelas kompis Petra som var här på besök från Tjeckien. Han var hårdare än vi trott och lyckades vinna tre ronder, men rejält sliten blev han nog. Efter det blev det bugarbuffé nere på Garaget.

[09-09-2007] 09:00

En kort rapport från gårdagens hamburgerbuffé: Specialbeställda 200g biffar fanns på plats för att man skulle få rejäla burgare, åt man fem stycken så blev man bjuden på maten. Kenny har fått tillbaka aptiten och plockade lätt i sej fem stycken. Christoffer åt också fem, men med lite mera motstånd.



[09-09-2007] 18:59

Ove Lehto hade en liten bänkkuppvisning utomhus i samband med Finströmsdagen ute vid Breidablick. Det var inte jätte mycket folk, men vädret var fint och Ove pratade lite om sej själv och styrkelyft. Man hade en bänk utplacerad på löparbanan och han drog av ett snabbpass med 270kg som tyngsta lyft och avslutade sedan med tio reps på 200kg. Det kanske inte var så många som förstod hur mycket 270kg egentligen är, men jag tror ändå att det var ett uppskattat inslag i programmet.

[06-10-2007]

Åtta lyftare deltog på ÅKKs andra klubbävling för året. Resultatet blev flera nya personbästa och också några nya åländska rekord.

Vi arrangerade idag vår andra klubbävling i styrkelyft för i år, åtta tävlande kom till start. Även om flera inte körde för fullt så fick vi se en hel del bra resultat med flera personbästa under dagen.

Dagens lättaste man var veteranen Christer "Chrille" Gustafsson som vägde in i 82,5kg klassen på 82,05kg. Han putsade där sina egna åländska rekord för veteraner 50-59år i allt utom marklyft. Sedan 1 januari i år så gäller lite nya regler för just rekord, man får t. ex. inte längre öka på ett rekord med mindre än 1kg mot som tidigare med 0,5kg. Man får också räkna in sina extra rekord vikter också i sin total. Därför blev Chrilles serie nu 223,5kg i knäböj, 143,5kg i bänkprens, 212,5kg i marklyft och 579,6kg. En riktigt lyckad tävling för honom, det enda lyftet som han inte fick godkänt var sista marke på 217,5kg som skulle ha gett det fjärde rekordet för dagen, nu blev det dock tyvärr lite för tungt för dagen och domarna dömde 2-1 rött. Kim Kalmer tävlade också i 82,5kg klassen, vikt 78,8kg. Också han lyckades bra, han satte nytt personbästa totalt med hela 35kg till 535kg. Han inledde med 170kg i knäböj efter en bom i sista lyftet på 192,5kg. I bänken fick han för första gången till det med skjorta och ökade sitt tävlingspers från 112,5kg till 140kg. Också i marke blev det riktigt bra med 225kg i andra lyftet, 230kg i sista blev dock för tungt.

I 90kg klassen var det tre tävlande Björn Berg, Ove Fredrickson och Jesper Svanfelt. Björn vägde 89,85kg siktade in sej på bänken och gjorde symboliska 100kg i knäböj. Också han har försökt att lära sej skjortan och ingångsvikt i bänken var 170kg vilket kom utan problem. Han satte sedan 177,5kg och 180kg också av bara farten, nytt tävlingspers med 5kg. I marke drog han 210kg men bommade sedan två gånger på 230kg. Också Ove hade siktat på bänken och han körde RAW i knäböj, d. v. s. utan knäböjströj och knälindor och tog 115kg. I bänken nådde han målet, att slå personbästa, i och med att han tog 122,5kg i sista lyftet. I marke drog han sedan 150kg, vikt 86,85kg. Jesper vägde 87,8kg och hade bara ett mål med tävlingen, att göra ett försök på att slå det åländska rekordet i marklyft som idag ligger på 300kg. Han gjorde symboliska resultat i knäböj och bänk och begärde sedan upp 301kg direkt i första marke. Idag var dock formen inte 100% och stängen lättade knappt från golvet denna gång. Han gav sedan upp flera försök.

Christoffer Viktorsson och Anders Johansson tävlade i 110kg klassen. Christoffer vägde in på 102,35kg och han gjorde en riktigt bra tävling med nio godkända lyft och personbästa i alla tre moment. Träningen ger resultat! I knäböj blev det 180kg i sista lyftet, i bänken satte han 125kg och i marke blev det 195kg vilket gav jämt 500kg totalt, bra jobbat!. Anders har haft en liten skada i ena vaden och gjorde endast symboliskt i knäböj, i bänken tog han 180kg som ingång, men bommade sedan två gånger på 185kg. I marke drog han sedan 220kg, vikt 105,6kg.

Ove Lehto som är mitt i slutspurt av träningen inför VM i styrkelyft om bara två veckor passade på att testa formen lite i RAW bänkprens, vikt 147,65kg. Formen har varit bra den senaste tiden och han gick in direkt nya åländska raw-rekordvikten 252,5kg vilket inte såg helt lätt ut men kom upp utan problem. Han ändrade greppet lite till andra lyftet med 255kg på stängen och då såg det lättare ut han ökade sedan till 260kg vilket nog var absolut max för dagen. I marke drog han sedan 275kg.

Domare var Kenneth "Kenta" Sandvik, Sven-Erik "Svenne" Elfberg och Tobias Dahlman, stort tack till dem och naturligtvis också ett stort tack till passarna och sekretariatet!

Nästa tävling är alltså VM i styrkelyft som går i Österrike den 14-20 oktober. Dit åker förutom Ove också Marcela Sandvik, mer info om det kommer senare.



[16-10-2007]

Macela Sandvik tävlade idag i 56kg klassen på VM i styrkelyft. Hon satte nytt personbästa med 390kg totalt.

Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik är på plats nere i den Österrikiska skidorten Soelden där årets VM i styrkelyft avgörs. Marcela tävlar som vanligt på internationella tävlingar för Tjeckien.

Hon vägde in i 56kg klassen på 52,4kg och var därmed bland de lättaste i klassen. På uppvärmningen inför knäböjen så kändes det inte riktigt 100% och hon valde därför att sänka ingången från 140kg till 132,5kg för att kunna göra ett säkert lyft. När hon i första lyftet skulle in på lavan så strulade lastarna och hon fick stå och vänta med knälindorna på. Lastarna lyckades inte få ordning på stängen och Marcela valde att avbryta för att istället få ett omförsök på vikten i slutet av omgången vilket beviljades av juryn. Trots den knappa tiden så hann hon ändå ta av knälindorna och dra ner dräkten hämta andan lite innan hon skulle in igen och hon fick lyftet godkänt utan problem. Problemet med lastarna och "stängkaptinen" fortsatte och det var allmänt förvirrat. När Marcela ropades upp inför andra lyftet så var hon inte helt klar och ena knälindan fick åka på i all hast, hon gick ändå in och gjorde lyftet men det underkändes med 2-1 av domarna. I sista omgången flöt det på bättre och hon kunde sätta 140kg utan problem vilket var nytt personbästa och åländskt rekord med 2,5kg. Detta var dock en bra bit under vad hon hade hoppats på, det är synd att inte lastningarna flöt på bättre på ett VM.



I bänken hoppades hon kunna vara med och slåss om en delgrensmedalj, men inte heller här kändes allt riktigt bra och hon valde att sänka ingången från 100kg till 95kg. Den vikten klarade hon lätt och hon satte sedan också sina två följande lyft på 100kg och 102,5kg. Detta var kanske inte riktigt i nivå med vad hon hoppats på och hon slutade femma i bänken.

Formen i marklyft har varit bra inför denna tävling och hon gick in på 140kg vilket kom lätt, likaså 147,5kg i andra lyftet vilket var tangerat personbästa. Till sista lyftet begärde de upp 152,5kg men det blev för tungt. Totalt gav det 390kg vilket är nytt Tjeckiskt- och SFI rekord i klassen. Detta räckte till en 12e plats av totalt 18 lyftare och hon var inte helt nöjd med resultatet målet var inställt på 400kg eller mer och kanske en medalj i bänken. Vann gjorde ryskan Filimonova på hela 525kg. Två finska lyftare fanns med i klassen, Virpi Kehänen slutade fyra totalt på 465kg och Mervi Rantamäki gjorde 457,5kg.

Kenta och Marcela åker hem igen till helgen, men då åker istället Ove Lehto ner för att tävla på lördagen då herrarnas tungvikt avgörs.

[20-10-2007]

En ganska besviken Ove Lehto lyckades inte försvara sin världsmästartitel och slutade trea på årets VM med 1050kg totalt.

Inför tävlingarna var Ove en av favoriterna till guld, men det skulle knappast räcka om han inte lyckades i alla tre moment. Hårdaste motståndaren på pappret var rysslands Bondarenko som inte var med förra året eftersom ryssland som nation då var avstängt p. g. a. deras dåliga antidopingarbete. Nu var alltså ryssland tillbaka internationellt och under tävlingarnas första dagar har de dominerat stort både på dam och herrsidan. Övriga hot mot Ove var USAs Gillingham och landslagskamraten Martikainen. Det visade sej också att Japanen Midote åter igen gått up till +125kg klassen efter att ett par år tävlat i -125kg klassen så också han kunde kanske komma att vara med i medaljstriden.



Ove vägde in på 145,7kg och ingångsvikt i knäböj var 390kg. Vikten kom upp bra i första lyftet men tyvärr underkändes lyftet med 2-1 av domarna på grund av dåligt djup. Han gick om på vikten i andra och fick till ett riktigt bra och lätt lyft. Han valde därefter att öka till 410kg för att försöka ta igen lite på motståndarna, men fick obalans och kom inte upp med vikten. Ledare efter knäböjen var 158,3kg tunge Bondarenko på 435kg, tvåa i knäböj var tysken Dorner på 410kg och trea var Midote på 405kg. Gillingham fick först sitt sista lyft på 385kg underkänt men beslutet överklagades till juryn och godkändes i efterhand. Ingen lyckad inledning för Ove med andra ord, här borde han ha fått med sej minst en eller två tior till, hans personbästa är ju hela 425kg.

I bänken gick han in säkert på 310kg och klarade utan problem,

317,5kg i andra kom också lätt och han gick på 325kg i sista vilket han var ganska säker på att han skulle klara men han orkade inte rycka ut vikten hela vägen idag. 317,5kg gav brons i bänken efter Sveriges två lyftare Svensson och Wahlqvist som gjorde 330kg respektive 320kg. Inför det avslutande marklyftet hade Ove en subtotal på 707,5kg, ryssen ledde efter 280kg i bänk på 715kg, Midote tog 315kg i bänk och låg delad tvåa på 710kg tillsammans med Wahlqvist. Gillingham var en bra bit bakom med 662,5kg, han är dock en riktigt vass marklyftare.

Ove har varit säker på vikter upp emot 350kg i marken och valde 325kg som ingång vilket han satte lätt. Han valde sedan att avvakta lite för att kolla läget inför sista marklyftet och ökade bara till 335kg i andra lyftet. Inför sista lyftet stod det klart att ryssen var långt framför de övriga totalt och Ove låg tvåa strax före Gillingham. Ove valde att gå på ännu en säker vikt för att tvinga upp Gillingham på riktigt stora vikter för att kunna hota silvret. Han drog 342,5kg lätt i sitt sista lyft och han trodde själv att minst en tia till fanns, men nu fick han istället sätta sej ned och se jänkaren gå in på hela 390kg i sitt sista marklyft vilket han otroligt nog lyckades dra hela vägen. Han passerade därmed Ove med 2,5kg totalt och Ove fick nöja sej med brons. Bondarenko fick ihop 1092,5kg totalt, Gillingham slutade på 1052,5kg och Ove på 1050kg. Efter dem var det en liten lucka ner till fyran Midote på 1020kg och Martikainen också han på 1020kg.

Efter tävlingen var Ove ganska besviken, det kändes som att marginalerna inte var på hans sida idag. En bra dag skulle Ove kunna vara uppe och hota Bondarenko, han har inte varit under 1060kg på någon större tävling sedan 2005, men idag blev det en rätt dålig tävling. Ett VM brons är ändå ett VM brons och vi säger alla stort Grattis!

[22-10-2007] 21:10

Det var inte bara Ove som tävlade i helgen, ÅKKs Thomas Mickelsson, numera bosatt i Åbo, deltog på en bänktävling i Rauma. Han vägde in på 84,0kg och hade 160kg som ingång. Detta var första tävlingen för honom med de nya reglerna i bänken med pressignal på bröstet vilket han var lite ovan med och han bommade första lyftet på grund av just detta. Han gick om på 160kg och satte det men 170kg i sista gick inte.

Thomas kommer att vara en av ÅKKs lyftare på årets lag FM i bänkpess söndagen den 18 november i Hämenlinna. Övriga deltagare i laget blir Ove Lehto, Björn Berg och Sven-Erik "Svenne" Elfberg.

[26-10-2007] 22:14

ÅKKs lag är nu anmält till årets lag FM i bänkpess. Tävlingen går söndagen den 18 november i Hämenlinna och laget i år består av Ove Lehto, Björn Berg, Thomas Mickelsson och Sven-Erik "Svenne" Elfberg. De ligger på tionde plats i anmälningarna på 815kg vilket är långt bakom toppen. Naturligtvis saknar vi Kenneth "Kenta" Sandvik som tillsammans med Ove brukar vara ankare i laget.

ÅKK kommer inte i år att delta i lag FM i styrkelyft som går på lördagen detta på grund av den enkla orsaken att det var problem med att få ihop ett lag.

Kul att notera är att Vasa IS finns med på lagbänken! Också Ekenäs finns med, men tyvärr har man bara plats för 14 lag totalt och de ligger därför på reservplats.

[28-10-2007] 18:00

ÅKKs Jimmy Pero tävlade i helgen i Sverige på östra Svealands distriktsmästerskap i styrkelyft. Han tävlade i 100kg klassen, vikt 98,8kg, och gjorde serien 260-155-275=690kg och slutade trea. I bänken tryckte han 162,5kg men fick 2-1 rött av domarna och i marken försökte han på 285kg men orkade inte. Nu siktar han in sej på +700kg totalt till SFIM den 1 december.

[14-11-2007] 21:17

För 90 år sedan den 6 december 1917 blev Finland självständigt. Självständighetsdagen firas varje år med TV-sänd bal på presidentens slott i Helsingfors med speciellt inbjudna gäster, allt från politiker och krigsveteraner till kändisar. Också Idrottare brukar finnas med i skaran och den som bänkar sej framför TVn i år kan få se en skymt av Kennet och Marcela Sandvik som för någon dag sedan fick en inbjudan från republikens president på posten. Kul!

[18-11-2007] 17:30

Det blev en fin femte plats för ÅKKs lag på lag-FM i bänkpess som avgjordes idag i Hämenlinna. Reglerna i lagtävlingen är sådana att lagets vikt inte får överstiga max-vikten på 380kg, om man gör det så får man avdrag på slutresultatet med 2,5kg per påbörjat kilo övervikt. Efter invägningen visade det sej att ÅKKs lag prickat vikten bra, totalvikten hamnade på 379,15kg. Detta fördelat på Sven-Erik "Svenne" Elfberg 57,9kg, Thomas Mickelsson 84,5kg, Björn Berg på 90,05kg och Ove Lehto på 145,3kg.

Totalt 14 lag fanns med i tävlingen och man fördelade lyftarna i fyra grupper med en lyftare från varje lag i var grupp. Svenne var först ut och inledde med 140kg vilket han klarade, han ökade till 145kg i andra vilket var i princip max men han försökte ändå på 147,5kg i sista men det blev för tungt. Bra ändå med tanke på att vikten



var så pass låg som den var.

Thomas bor numera i Åbo och jobbar på båt vilket gör att förutsättningarna för träning kanske inte är de allra bästa, han lyckades ändå riktigt bra idag och satte alla sina tre lyft med 177,5kg i sista.

Björn satte 170kg som ingång, tog sedan 175kg i andra men bommade sedan när han försökte tangerade personbästat på 180kg i sista lyftet.

Ove, som har känt att formen inte varit riktigt 100%, gick in ganska försiktigt på 300kg, satte sedan 315kg i andra och ökade till 317,5kg i sista för att plocka en placering för laget. Detta gav 815kg totalt vilket alltså räckte till en femteplats i slutändan, bra med tanke på att laget låg på tionde plats i förhandsanmälningarna. Upp till medaljerna var det dock en bit, bronset gick på 852,5kg till JoPuPo, silver till HVV på 867,5kg och guldet till Tap. Erä 1 på 900kg jämt.

Intressant ur SFI synpunkt är att Vasa IS fanns med. Laget bestod av Fredrik "Freddi" Smulter, veteranen Magnus Häggblom, Simon Kankonen och Mathias Björklund. Freddi bommade ingången på

310kg, satte 312,5kg i andra och bommade sedan 327,5kg i sista. Simon fick 172,5kg, Magnus 147,5kg och Mathias 187,5kg. Totalt blev det 745kg och en tionde plats.

Med på resan som coacher var Marcela och Kenneth "Kenneth" Sandvik samt Anders Johansson.

[01-12-2007]

Tre guld, två silver och två brons till ÅKK på årets SFI mästerskap i styrkelyft

Årets SFIM i styrkelyft arrangerades gemensamt av Hangö IK och Kraftklubben Eken i Hangö och sju ÅKK lyftare kom till start och plockade tre guld, två silver och två brons.

Marcela Sandvik var ensam i 56kg klassen och valde därför att tävla RAW, d. v. s. utan utrustning, för att öka på sina noteringar i den Åländska RAW-rekordlistan. Vågen stannade på 52,6kg och hon inledde starkt med tre godkända knäböjar och hela 100kg på stängen i sista lyftet. I bänken tog hon 70kg i första lyftet, 75kg i andra men sedan blev det bom på 77,5kg. I marken drog hon också alla tre lyft med 140kg i sista. Totalt blev det 315kg och naturligtvis en guldmedalj då hon var ensam i klassen.

Sven-Erik "Svenne" Elfberg vägrade in på 57,95kg och tävlade därmed i 60kg klassen. På grund av tidsbrist har träningen den senaste tiden mest varit inriktad på bänk, men han gjorde ändå 150kg i knäböj i sitt andra lyft. 155kg i sista blev dock för tungt. I bänken gick han in på 145kg och klarade men sen blev det stopp på 150kg och han bommade sina två sista lyft. I marklyftet drog han 170kg i andra lyftet men bommade sedan sista på 175kg. Totalt gav det 465kg och guld då också han var ensam i klassen.

Björn Berg vägrade in på 90,0kg och tävlade därmed i 90kg klassen. Han prövade för första gången på att tävla med knäböjsträkt och inte helt oväntat så satte han redan i första lyftet nytt personbästa med 25kg genom att ta 205kg. Han försökte sedan på 212,5kg i andra men bommade och gick sedan om på samma vikt i sista men bommade även det. I bänken gick han in på 172,5kg och klarade, han ökade sedan till 177,5kg i andra men bommade och fick försöka på samma vikt igen och då gick det bättre. I marken försökte han först att köra med träkt vilket inte gick så bra och han bommade sina två första lyft på ingångsvikten 210kg. Inför sista lyftet tog han bort träkten och körde i bara trikå och då satte det utan problem. Totalt blev det 592,5kg vilket gav brons i klassen efter hemma lyftaren Stefan Westerholm på 750kg och Sibbos Harri Koski på 630kg.

Jimmy Pero hade siktet inställt på 700kg totalt i 100kg klassen, vikt 98,45kg. Han inledde ganska bra i knäböjen genom att ta 255kg i andra lyftet, men sedan var det stopp när personbästat skulle putsas i sista med 265kg på stängen. I bänken blev det också bara två godkända med 155kg som bäst. Han inledde med 260kg i mark med sedan blev det inte mera efter två bommade försök på 275kg. Totalt gav det 670kg den här gången, men 700kg kommer snart! Detta gav silver i klassen efter KK Ekens Robert Salin på 690kg. Trea var Sibbos Pekka Ikkonen på 650kg.

I 110kg klassen var det två ÅKK-lyftare med, Kenny Williams, 106,95kg, och Anders Johansson, 106,35kg. Kenny som gjorde lite av en comeback efter en tids sjukdom imponerade och satte 255kg i sin andra böj, 265kg i sista blev dock för mycket. I bänken tangerade han sitt personbästa i andra lyft med 155kg, han försökte sedan på 160kg i sista men det lyckades inte. också i marken var han nära att klara personbästa med 295kg lastat i sista lyftet men han fick tyvärr lite obalans i slutet av lyftet och han fick nöja sej med 275kg i marken. Det ser dock väldigt lovande ut och min tippning är att han kommer att vara klubbens nästa 300kg markare! Totalt blev det 680kg vilket gav silver efter Sibbos Henrik Winter på 797,5kg. Anders gick in lite försiktigt i knäböjen efter lite skadepåverkan i sista tunga böjpasset med 235kg. Det gick dock bra och han begärde upp 245kg i andra, men bommade han ökade ändå en femma till 250kg i sista men bommade även det. I bänken satte han 180kg i första lyftet men bommade sedan 185kg i andra och valde sedan att stå över sista lyftet. I marken drog han 230kg och

valde sedan att avsluta tävlingen. Detta gav 645kg och brons.

Ove Lehto hade kanske sett fram emot lite motstånd i tungviktsklassen då Vasas bänkspecialist Fredrik "Freddi" Smulter från början var anmäld, han hade inte kunnat hota Ove totalt, men i bänken kan han mycket väl utmana. Tyvärr så fick han lämna åter bud p. g. a. sjukdom. Oves uppladdning var inte heller något vidare med förkylning i veckan. Han vägde in på 145,5kg och satte säkra ingångar och klarade samtliga nio lyft med serien 390kg i knäböj, 310kg i bänkpress och 352,5kg i mark vilket gav 1052,5kg totalt. Marcelas kommentar om Oves lyft var "allt var lätt", jag vet inte om Ove håller med om det, men han visar i alla fall åter igen att han har en bra kapacitet.

ÅKKs junior Christoffer Viktorsson skulle också varit med på tävlingen, men var tvungen att lämna återbud på grund av sjukdom, men det kommer fler tävlingar! Med på resan som coacher var Kenneth "Kenta" Sandvik, Ove Fredrickson och Thomas Mickelsson.

I övrigt så gjordes det en hel del fina resultat, i 75kg klassen gjorde Hangös Johan Henriksson serien 242,5-180-270=692,5kg. Bänken var nytt SFI rekord och han gjorde också ett försök att slå finskt U23 juniorrekord med 196kg i sista lyftet men det gick inte. Sibbos junior Bill Winter imponerade också i 100kg klassen med serien 215-125-260=600. Men det var inte bara juniorerna som visade att de kunde också Vasas veteran Magnus Häggblom gjorde bra ifrån sej i 100kg klassen med serien 210-140-230=580kg.



[05-12-2007] 22:10

Jag förstår att det varit oroligt ute i stugorna med spänd förväntan på resultatet... Nu är i alla fall 2007 års tippning avslutad. Vann i år gjorde Kenta med 55 poäng, sen var det ett litet hopp ner till en klunga med Ove, jag, Anders, Marcela och Tommy. Det är vi som lämnat in en rad på varje tippning, vilket helt klart har lönat sej. Jag får tacka alla som visat intresse för detta och vi får se om det blir någon tippning igen nästa år, om tid och lust finns!

[06-12-2007] 12:30

Det är Finlands självständighetsdag idag och den som bänkar sej i soffan för att se på sändningarna från presidentbalen på slottet i Helsingfors ikväll kanske kan få en skymt av Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik som är två av de inbjudna.

[13-12-2007] 21:15

Nomineringarna till den åländska Idrottsgalan 2008 är nu klara. Ove Lehto är nominerad i kategorin Årets manliga Idrottare för sina dubbla EM guld under året. Från klubben hade vi också nominerat Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik till Årets Idrottskvinna respektive Årets Idrottsliga prestation, men de kom alltså inte med bland de tre finalisterna i kategorierna.

[16-12-2007] 08:30

Vi hade lite julfest igår. Tyvärr så missade jag träningen, men vad jag förstod så var det lite kroppsviktsbänk och marklyftslockout som stod på schemat. Sen blev det bastu och mat. Får tacka för trevligt sällskap!

[17-12-2007] 21:20

Kenny var i helgen med på en liten plojtävling i Gävle och tävlade RAW. Han gjorde serien 232,5-132,5-250.

TÄVLINGSRESULTAT 2007 ÅLANDS KRAFTSPORTKLUBB

KLUBBTÄVLING I STYRKELYFT 13.01.2007 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Christer Gustafsson-49(RAW)	82,50	82,5	50-59år	165,0	127,5	215,0	507,5	1:a
Kim Kalmer-85(RAW)	79,45	82,5	U-23	155,0	110,0	220,0	485,0	1:a
Björn Berg-82(RAW)	88,70	90	Öppen	175,0	152,5	220,0	557,5	1:a
Jimmy Pero-81	99,40	100	Öppen	260,0	162,5	260,0	682,5	1:a
Tommy Nordlund-64	99,40	100	40-49 år	100,0	170,0	260,0	530,0	1:a
Kenny Williams-85	108,05	110	U-23	250,0	110,0	270,0	630,0	1:a
Lucas Donner-88	107,45	110	U-20	175,0	145,0	212,5	532,5	1:a
Anders Johansson-68	104,95	110	Öppen	100,0	185,0	245,0	530,0	1:a
Per-Olof Eriksson-66	110,35	125	40-49 år	265,0	200,0	265,0	730,0	1:a

STADSKAMP (HELSINGFORS, STOCKHOLM, TALLIN) 27.01.2007 TALLIN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	98,7	100	Öppen	255,0	155,0	275,0	685,0	?

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 03.02.2007 ÖSTERBYBRUK SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Per-Olof Eriksson-66	109,50	110	Öppen	270,0	205,0	267,5	742,5	?
Kenny Williams-85	108,50	110	Öppen	240,0	140,0	280,0	660,0	?
Elis Högnäs-81	115,50	125	Öppen	300,0	200,0	260,0	760,0	?

FM BÄNKPRESS FÖR JUNIORER 11.02.2007 TAMERFORS

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sebastian Mansnerus-89	63,55	67,5	U-20	85,0	92,5	97,5	97,5	6:a
Lucas Donner-88	108,50	110	U-20	137,5	-145,0	145,0	145,0	1:a
Chrisoffer Viktorsson-89	100,80	110	U-20	90,0	100,0	-110,0	100,0	3:a

FM STYRKELYFT SENIORER 24.02.2007 ÄÄNEKOSKI

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,40	52	Öppen	125,0	100	147,5	372,5	5:a
Elis Högnäs-81	109,75	110	Öppen	287,5	195,0	270,0	752,5	6:a
Jon Krogell-80	101,75	110	Öppen	250,0	190,0	275,0	715,0	8:a
Ove Lehto-72	145,80	125+	Öppen	405,0	312,5	345,0	1062,5	1:a
Kenneth Sandvik-75	150,50	125+	Öppen	-415,0	320,0	225,0	###	##

FM STYRKELYFT FÖR JUNIORER 10-11.03.2007 TAMERFORS

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Sebastian Mansnerus-89	65,05	67,5	U-20	150,0	95,0	170,0	415,0	3:a
Kim Kalmer-85	79,40	82,5	U-23	190,0	-130,0	###	###	##
Kenny Williams-85	107,60	110	U-23	230,0	120,0	250,0	600,0	3:a

FM BÄNKPRESS FÖR SENIORER 24.03.2007 TUUSNIEMI

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	50,95	52	Öppen	95,0	100,0	105,0	105,0	1:a
Elis Högnäs-81	109,65	110	Öppen	-200,0	200,0	-215,0	200,0	10:a
Kenneth Sandvik-75	150,90	125+	Öppen	325,0	-330,0	330,0	330,0	1:a
Ove Lehto-72	147,60	125+	Öppen	305,0	317,5	325,0	325,0	2:a

FM STYRKELYFT FÖR VETERANER 14.04.2007 VASA

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Christer Gustafsson-49	86,05	90	50-59år	232,5	155,0	222,5	610,0	1:a
Tommy Nordlund-64	99,60	100	40-49år	242,5	170,0	260,0	672,5	5:a

SERIETÄVLING I TYNGDLYFTNING 14.04.2007 BOSÖN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Ryck	Stöt	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	97,20	105	Öppen	60,0	100,0	160,0	

EM STYRKELYFT SENIORER 08.05.2007 KOSCIAN POLEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,35	52	Öppen	130,0	107,5	140,0	377,5	6:a

EM STYRKELYFT SENIORER 12.05.2007 KOSCIAN POLEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Ove Lehto-72	145,90	125+	Öppen	417,5	322,5	330,0	1070,0	1:a

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 12.05.2007 TÄBY

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	96,15	100	Öppen	255,0	-150,0	265,0	520,0	

SERIETÄVLING I TYNGDLYFTNING 17.05.2007 UPPLANDS VÄSBY

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Ryck	Stöt	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	97,30	105	Öppen	85,0	110,0	195,0	

VM BÄNKPRESS 31.05.2007 THISTED DANMARK

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	52,41	56	Öppen	-100,0	100,0	-105,0	100,0	5:a

VM BÄNKPRESS 02.06.2007 THISTED DANMARK

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Kenneth Sandvik-75	151,52	125+	Öppen	-332,5	-332,5	337,5	337,5	1:a
Ove Lehto-72	146,68	125+	Öppen	310,0	320,0	-337,5	320,0	4:a

ÅM STYRKELYFT 09.06.2007 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74(RAW)	51,80	52	Öppen	87,5	77,5	130,0	295,0	1:a
Sven-Erik Elfberg-81	61,35	67,5	Öppen	125,0	150,0	170,0	445,0	1:a
Sebastian Mansnerus-89(RAW)	62,70	67,5	Öppen	122,5	75,0	160,0	357,5	2:a
Kenneth Lundsten-76	70,35	75	Öppen	220,0	125,0	210,0	555,0	1:a
Kim Kalmer-85	77,95	82,5	Öppen	155,0	105,0	202,5	462,5	1:a
Jonas Svanfelt-83(RAW)	79,50	82,5	Öppen	140,0	120,0	200,0	460,0	2:a
Jesper Svanfelt-81(RAW)	89,60	90	Öppen	215,0	140,0	280,0	635,0	1:a
Björn Berg-82(RAW)	89,55	90	Öppen	180,0	145,0	225,0	550,0	2:a
Jon Krogell-80	100,00	100	Öppen	260,0	185,0	272,5	717,5	1:a
Jimmy Pero-81	98,15	100	Öppen	260,0	150,0	260,0	670,0	2:a
Tommy Nordlund-64	97,25	100	Öppen	150,0	130,0	220,0	500,0	3:a
Chrisoffer Viktorsson-89	99,20	100	Öppen	165,0	110,0	180,0	455,0	4:a
Anders Johansson-68	104,55	110	Öppen	245,0	182,5	235,0	662,5	1:a
Kenneth Sandvik-75	150,85	125+	Öppen	387,5	310,0	302,5	1000,0	1:a
Ove Lehto-72(RAW)	145,40	125+	Öppen	300,0	230,0	342,5	872,5	2:a
Karl-Johan Sommarström-74	128,55	125+	Öppen	240,0	175,0	240,0	655,0	3:a

EM STYRKELYFT VETERANER 05.07.2007 PROSEJOV TJECIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Christer Gustafsson-49	86,70	90	50-59år	235,0	155,0	210,0	600,0	4:a

ÅKK SOMMAR RAW 2 14.07.2007 BJÄRSTRÖM

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	52,80	56	Öppen	70,0	75,0	-80,0	75,0	1:a
Sven-Erik Elfberg-81	58,30	60	Öppen	90,0	100,0	-110,0	100,0	1:a
Sebastian Mansnerus-89	63,20	67,5	Öppen	75,0	80,0	82,5	82,5	1:a
Jonas Svanfelt-83	78,20	82,5	Öppen	120,0	125,0	-128,5	125,0	1:a
Kim Kalmer-85	78,95	82,5	Öppen	107,5	-115,0	-115,0	107,5	2:a
Jesper Svanfelt-81	89,40	90	Öppen	140,0	150,0	-160,0	150,0	1:a
Ove Fredricson-69	84,40	90	Öppen	90,0	97,5	102,5	102,5	2:a
John Clemes-72	99,85	100	Öppen	160,0	-170,0	-170,0	160,0	1:a
Jimmy Pero-81	98,40	100	Öppen	110,0	120,0	-125,0	120,0	2:a
Anders Johansson-68	104,65	110	Öppen	142,5	147,5	150,0	150,0	1:a
Karl-Johan Sommarström-74	123,00	125	Öppen	160,0	170,0	-175,0	170,0	1:a
Ove Lehto-72	144,10	125+	Öppen	235,0	245,0	251,0	251,0	1:a

SFIM BÄNKPRESS 04.08.2007 MALAX

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74(RAW)	53,05	56	Öppen	70,0	77,5	-80,0	77,5	1:a
Pontus Lindroos-71	75,00	75	Öppen	-120,0	120,0	-130,0	120,0	2:a
Björn Berg-82	89,10	90	Öppen	165,0	175,0	-180,0	175,0	1:a
Chrisoffer Viktorsson-89	100,00	100	Öppen	110,0	112,5	115,0	115,0	2:a
Ove Lehto-72	144,40	125+	Öppen	302,5	320,0	-332,5	320,0	1:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 23.08.2007 RÖDBY DANMARK

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	52,30	56	Öppen	97,5	102,5	-112,5	102,5	2:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 25.08.2007 RÖDBY DANMARK

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Ove Lehto-72	147,10	125+	Öppen	315,0	-327,5	-327,5	315,0	1:a

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 08.09.2007 UPPLANDS VÄSBY

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	98,70	100	Öppen	262,5	157,5	275,0	695,0	?

KLUBBTÄVLING I STYRKELYFT 06.10.2007 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Christer Gustafsson-49	82,05	82,5	50-59år	223,5	143,5	212,5	579,5	1:a
Kim Kalmer-85	78,80	82,5	U-23år	170,0	140,0	225,0	535,0	1:a
Björn Berg-82	89,85	90	Öppen	100,0	180,0	210,0	490,0	1:a
Ove Fredricson-69	86,85	90	Öppen	115,0	122,5	150,0	387,5	2:a
Jesper Svanfelt-81(RAW)	87,80	90	Öppen	100,0	100,0	-301,0	###	##
Chrisoffer Viktorsson-89	102,35	110	U-20år	180,0	125,0	195,0	500,0	1:a
Anders Johansson-68	105,60	110	Öppen	75,0	180,0	220,0	475,0	1:a
Ove Lehto-72(RAW)	147,65	125+	Öppen	125,0	260,0	275,0	660,0	1:a

VM STYRKELYFT SENIORER 16.10.2007 SOELDEN ÖSTERRIKE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	52,4	56	Öppen	140,0	102,5	147,5	390,0	12:a

VM STYRKELYFT SENIORER 20.10.2007 SOELDEN ÖSTERRIKE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Ove Lehto-72	145,70	125+	Öppen	390,0	317,5	342,5	1050,0	3:a

DM STYRKELYFT I ÖSTRASVEALAND 27.10.2007 ESKILSTUNA

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	98,80	100	Öppen	260,0	155,0	275,0	690,0	3:a

LAG FM I BÄNKPRESS 18.11.2007 HÄMEENLINNA

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sven-Erik Elfberg-81	57,90	60	Öppen	140,0	145,0	-147,5	145,0	
Thomas Mickelsson-80	84,90	90	Öppen	165,0	172,5	177,5	177,5	
Björn Berg-82	91,05	100	Öppen	170,0	175,0	-180,0	175,0	
Ove Lehto-72	145,30	125+	Öppen	300,0	315,0	317,5	317,5	
	379,15						Tot 815kg	5:a

SFIM STYRKELYFT 01.12.2007 HANGÖ

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74(RAW)	52,60	56	Öppen	100,0	75,0	140,0	315,0	1:a
Sven-Erik Elfberg-81	57,95	60	Öppen	150,0	145,0	170,0	465,0	1:a
Björn Berg-82	90,00	90	Öppen	205,0	177,5	210,0	592,5	3:a
Jimmy Pero-81	98,45	100	Öppen	255,0	155,0	260,0	670,0	2:a
Kenny Williams-85	106,95	110	Öppen	255,0	150,0	275,0	680,0	2:a
Anders Johansson-68	106,35	110	Öppen	235,0	180,0	230,0	645,0	3:a
Ove Lehto-72	145,50	125+	Öppen	390,0	310,0	352,5	1052,5	1:a