

2010 Verksamhetsberättelse

ÅKK



Ålands Kraftsportklubb r.f.

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

Styrelse för 2010 var:

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

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

ÅKK har under 2010 haft hela tjugosex licensierade lyftare vilket är lite fler än det varit de senaste åren. Vi har arrangerat fem tävlingar här på hemma plan, förutom de åländska mästerskapen i styrkelyft där sexton lyftare deltog så har vi haft två klubb tävlingar i styrkelyft, bänktävlingen Sommar RAW och sedan ytterligare en bänktävling, Luciabänken.

Våra lyftare har under årets FM tävlingar tagit hem hela sju guld, tre silver och tre brons. På internationell nivå har det också kommit en del medaljer, tre NM guld i styrkelyft, tre NM guld och ett brons i bänkprens, ett EM silver och ett brons i styrkelyft, ett EM guld och två EM brons i bänkprens, ett VM silver i styrkelyft och ett VM guld och ett brons i bänkprens.

Finska förbundet har under året haft en bit över 700 licensierade lyftare, ungefär samma som tidigare år och ser man på rankinglistorna för året så slutade ÅKK trea i klubb rankingen som baserat sej på nationella och internationella framgångar med 445 poäng, tvåan Rauman Ydinvoima ry hade 453 poäng medan segraren Team Nordic Thunder slutade på hela 706 poäng.

Ser man på den individuella Wilks-rankingen så hittar vi Marcela Sandvik på sjätte plats bland damerna, där finns också Sandra Lönn med på femtonde plats. På herrsidan så ligger Kenneth "Kenta" Sandvik med rätt god marginal på första plats medan Ove Lehto finns på andra plats. Näste ÅKK lyftare är Emil Sundberg på 56e plats, Kenny Williams hamnar på 80de plats och Jepser Svanfelt på 92a plats. I bänken så toppar Marcela och Sandra rankingen på damsidan medan Kenta finns på andra plats på herrsidan och Ove finns på 14de plats, näste ÅKKare är Björn Berg på 85a plats. Det finns också viktklass ranking i både styrkelyft och bänkprens som alltid är intressant att kolla på så här i slutet av året.

Också Internationella styrkelyftsförbundet (IPF) har en årsranking baserat på de resultat som gjorts på större mästerskap under året. Här hittar vi Sandra på 147e plats bland damerna i styrkelyften och på herrsidan så är Kenta 42a, Ove 135a, Emil 414de och Christer "Chrille" Gustafsson på plats 673. I bänken så finns Sandra (tävlande för Sverige) på plats fyra och Marcela på plats 56. På herrsidan ligger Kenta på en fin tredjeplats, Ove på plats 188, Emil på plats 552 och Chrille på plats 998. Även här så finns viktklass ranking i både bänkprens och styrkelyft.

Nu kan vi se fram emot ännu ett intressant år nu med helt nya viktklasser vilket naturligtvis kommer att kännas lite ovant i början men förhoppningsvis så kommer det nya året också att bjuda på framgångar. Jag skall också passa på att tacka alla som ställt upp och hjälpt till under tävlingarna och också annars!

Lite statistik för hemsidan för det gånga året. Startsidan har under året laddats ca 52000 gånger vilket är en minskning jämfört med tidigare år. I medeltal har vi haft ca 90 individuella besökare per dag och flest individuella besökare var det i den 30 maj då efter Kentas VM guld i bänkprens då ca 175 unika personer besökte sidan. De flesta av våra besökare kommer mestadels från Finland och Åland men många svenskar kollar också in vad vi har för oss och också en och annan från övriga nordiska länder. Forumet har haft ca 850 inlägg under året.

[23-01-2010]

Dagens klubbtävling i styrkelyft lockade tolv deltagare till start, tävlingen hölls nere i Idrottsgårdens gym och en hel del publik passade på att titta in under tävlingen.

Sandra Lönn var dagen enda dam, vikt 103,6kg. Hon bättrade på personbästat i allt utom bänken i och med 205kg i knäböj, 205kg i bänkpress, 175kg i marken och 570kg totalt. Knäböj, marklyft och totalt är också nya SFI-rekord i klassen.

Lättast för dagen var Kim Kalmer, 80,9kg, som haft ett tävlingsuppehåll det senaste året, roligt att se att han är tillbaka. Han imponerade med att sätta 172,5kg i raw knäböj, i bänken satte han 100kg raw i första lyftet och satsade sedan på att försöka ta sina två följande lyft med skjorta, dock misslyckades båda försöken på 150kg. Han avslutade med att dra fina 227,5kg i marken vilket gav 500kg totalt. Både knäböj och marlyft var förbättringar av det åländska raw-rekordei i klassen.

I 90kg klassen hittar vi Jesper Svanfelt som också han har haft ett lite längre tävlingsuppehåll, vikt 89,3kg. Som vanligt så körde han raw i alla momenten, han har till och med valt att lämna bort bältet helt. Han inledde starkt med personbästa och nytt åländskt raw-

rekord i knäböj med 225kg. I bänken tryckte han 162,5kg i sista, en bit från personbästat, men ändå riktigt bra. I marken var det bara ett mål som gällde nämligen att slå Ove Lehtos Åländska rekord från 1994 på 300kg. Jesper gick in på 290kg och klarade, han begärde sedan upp 300,5kg till andra lyftet. Han har flera gånger tidigare försök att slå rekordet utan att lyckas, men idag kom det hela vägen även om det såg ut att vara max för dagen. Han var nöjd med resultatet och stod över



sista lyftet, totalt blev det 687,5kg och han är där med klar för FM i styrkelyft senare i vår om han vill. Han är därmed den sjätte åländska lyftaren att dra 300kg eller mer i marklyft, grattis! Dagens andra tävlande i 90kg klassen var debutanten Tomas Sundblom som är född -93 och han tävlade därmed i klassen för juniorer U17. Han vägde in på lätta 83,10kg och inledde med tre fina böjar med 150kg lastat i sista lyftet. Andra lyftet på 140kg underkändes av domarna då han missade rack-signalen men själva lyftet var det inget fel på. I bänken satte han ingången på 85kg lätt men sedan var det stopp på 95kg i de två sista lyften. I marken siktade han in sej på att försöka slå Elis Högnäs tolv år gamla rekord på 170kg. I andra lyftet kämpade han upp 170,5kg och rekordet var bärgat. Han drog sedan av bara farten 175kg i andra lyftet och totalt blev det 410kg.

I 100kg klassen dök fyra lyftare upp, vassast var Oscar Vartiainen som vägde in på 95,7kg. Han satte alla tre böjar med 232,5kg i sista lyftet, nytt personbästa. I bänken fick han bara ingången på 140kg efter två missar på 155kg. I marken blev det också personbästa med 260kg vilket gav en total på 632,5kg också det personbästa. Dagens andra debutant var Kjell Ekblom, veteran 40-50år, som vägde in på 94,65kg. Han gjorde serien 150kg i knäböj, 145kg i bänkpress, 207,5kg i marklyft vilket gav 505kg totalt. Tätt efter Kjell på 500kg kom Matias Sommarström som tävlade raw och vägde 94,3kg. Serien för hans del var 150-150-200. Anders Johansson satsade helt på bänken och gjorde bara symboliska 75kg i knäböj. Han tryckte 157,5kg i andra bänken men bommade sedan 160kg i sista men det blev ändå en förbättring av hans raw-pers med 2,5kg. I marken drog han sedan 215kg och totalt blev det 447,5kg.

Ove Lehto vägde in i 110kg klassen med 100g tillgodo på 109,9kg och tävlade raw. Han satte 250kg i sin andra böj men 257,5kg i sista blev för tungt för dagen. I bänken satte han alla tre lyft med 205kg i sista och också i marken fick han alla tre lyft med 310kg på topp i sista. Totalt gav det 765kg och samtliga resultat var förbättringar av det åländska raw-rekordet i klassen, tidigare rekordinnehavare var John Clemes. Junioren Lucas Donner vägde in på 109,95kg och satte ett maxat lyft på 200kg i andra böjen, i bänken blev det bara ingången på 145kg och i marken inledde han med 200kg men sedan var det stopp då han försökte på 232,5kg. Totalt blev det 545kg.

I 125kg klassen fanns Kenny Williams och Emil Sundberg. Kenny körde på för fullt med målet att göra FM-kvalgränsen som ligger på 770kg. Han inledde med 300kg i knäböj och satte sedan tre lätta bänkar med 167,5kg i sista. I marken visste han vad som gällde, 302,5kg skulle ta honom upp till kvalgränsen. Han gick in på 275kg i första för att säkra resultatet och begärde sedan upp 302,5kg till andra. Första försöket var inget vidare, vikten lossnade knappt från golvet inför sista laddade han ordentligt och kunde gå in och dra vikten. Kvalet var avklarat och han kan nu åka på FM senare i vår. Emil vägde in på 121,5kg och satsade endast på att göra ett bra raw-resultat i bänken. I böj och mark blev det därför endast symboliska 75kg. I bänken gick han in på 150kg, satte sedan 160kg men sedan var det stop på 165kg. 160kg innebar nytt personbästa raw med 15kg.

Stort tack till alla domare, passare och övriga som hjälpte till under dagen! Nu väntar vårens alla FM tävlingar för våra lyftare och först ut är junior- och veteran-FM den 6-7 februari i Riihimäki.



[24-01-2010] 09:35

Ålands idrottsförbund stod som vanligt värd för årets upplaga av den åländska idrottsgalan där åländska idrottare och prestationer premierades för sina insatser under 2009. ÅKK hade tre kandidater nominerade, Marcela Sandvik i kategorin "Årets kvinnliga idrottare", Kenneth "Kenta" Sandvik i kategorin "Årets manliga idrottare" samt Emil Sundberg i kategorin "Årets genombrott".



Kenta tog hem sin kategori och fick kliva upp på scenen tillsammans med prisutdelarna Kaj Kunnas och Janne Holmén för att ta emot priset. Marcela och Emil fick nöja sej med att se på när deras kategorier delades ut då priserna gick till fotbollspelaren Annica Sjölund samt bågskytten Sanna-Maria Sinisalo. Marcela och Kenta fick dock vara upp och hämta en varsin check på 2000€ för sina internationella medaljer under året vilket naturligtvis är välkommet med tanke på det kommande årets tävlingsresor.

Galan var som vanligt en trevlig tillställning med god mat, bra uppträdanden och en hel del skojiga överraskningar. Stort tack till arrangörerna!

[30-01-2010] 20:55

Jimmy Pero tävlade i går på svensk serietävling i Täby. Han vägde in på 101,3kg och inledde med att göra pers i knäböj med 270kg. I bänken blev det 170kg efter en bom på 180kg i sista lyftet och avslutningsvis så fick han 275kg i marklyftet vilket gav 715kg totalt. Nästa tävling för Jimmys del är FM i styrkelyft i slutet av februari.

[06-02-2010] 18:31



Tre ÅKK juniorer deltog under årets Finska juniormästerskap i bänkpress i Riihimäki. John Lindholm FM-debuterade individuellt och valde att gå i 110kg klassen U20 istället för 100kg klassen som han tävlat i tidigare. Detta då motståndet på förhand såg ut att bli lite lättare i 110kg klassen. Han lyckades väga in fulläten på 100,05kg. Tävlingen gick bra och han fick ingången på 170kg i första lyftet, 175kg kom också i andra men sedan var det stop när han försökte på nytt personbästa med 180kg i sista. Närmaste konkurrenten bommade ut sej och John fick kliva överst på pallen.

Emil Sundberg och Lucas Donner tävlade båda i 125kg klassen U23. Emil vägde in på 121,9kg och var redan från början ohotad segrare i och med att han klarade ingången på 200kg, han satte sedan nytt personbästa med 217,5kg i andra och försökte även på 225kg i sista lyftet men det klarade han inte. Han kan nu för andra året i rad titulera sej finsk juniormästare i bänkpress. Lucas vägde in på 114,15kg och gick in på 145kg vilket gick bra, han ökade sedan på personbästa till 155kg i och med att han klarade andra lyftet men orkade sedan inte öka ytterligare och det blev en bom på 165kg i sista lyftet. Detta gav brons i klassen, tvåan klarade 182,5kg.

Stort Grattis till våra juniorer, bra kämpat! I morgon är det dags för veteranerna, med bland andra ÅKKs Christer "Chrille" Gustafsson, att

göra upp. Med på resan som coach är Johan Sundberg.

Ytterligare tre SFI lyftare deltog under tävlingarna, KK-Ekens Fred Salin tog silver i +90kg klassen U17 med ett lyft på 92,5kg, Sibbos Tommi Nyman slutade femma i 90kg klassen U23 med 140kg och Nykarlebys André Sjöholm tog silver u +125kg klassen U23.

[07-02-2010] 11:56

ÅKK veteranen Christer "Chrille" Gustafsson tävlade idag i 82,5kg klassen för veteraner 60-69år på Finska veteranmästerskapen i bänkpress i Riihimäki. Fem deltagare fanns med i klassen och Chrille gjorde en bra tävling med alla tre lyft godkända, han inledde med 140kg, satte sedan 145kg och avslutade med 150kg i sista vilket var det lättaste av alla tre lyften enligt de som var på plats. Detta räckte till silver i klassen, vinnaren klarade 160kg i sitt sista lyft efter att ha bommat på vikten i sina två inledande lyft.

Nästa tävling på schemat är nu seniorernas FM i styrkelyft i Äänekoski den 27-28 februari, anmälningslistan till tävlingarna bör dyka upp under inkommande vecka.

[15-02-2010] 20:39

Jimmy Pero tävlade på en tyngdlyftningstävling i Stockholm, han vägde 101,5kg och gjorde 80kg i tyck, 120kg i stör vilket gav 200kg totalt.

[27-02-2010] 14:13

Sandra Lönn som skulle ha tävlat under dagens svenska mästerskap i styrkelyft nere i Göteborg var tyvärr tvungen att stå över sin resa på grund av magsjuka. Förhoppningsvis så kan hon ändå vara en kandidat till det svenska landslaget då det drar ihop sej till EM i styrkelyft i Köping senare i år.



[27-02-2010]

Ove Lehto kunde efter en jämn kamp plocka hem sitt fjortonde raka senior FM guld i styrkelyft efter serien 335-250-332,5=917,5 i den nygamla klassen -110kg.

Första dagen på årets Finska mästerskap i styrkelyft avgjordes idag. Tävlingarna hålls uppe i Äänekoski, ca 30 km norr om Jyväskylä. Efter något år med lite lägre antal deltagare på FM för ÅKKs del så var det i år sju ÅKK-lyftare som tog sej den ca 350km långa sträckan för att delta. Under dagen har herrarnas lättare klasser upp till 110kg klassen avgjorts och tre ÅKKare har varit i hetluften under dagen. Lättas var FM-debutanten Jersper Svanfelt som vägde in i 90kg klassen på 89,65kg. Sin vana

trogen så tävlade han raw d. v. s. helt utan utrustning, detta gör att han har en bit upp till de mera framskjutna placeingarna men bara att klara kvalet utan utrustning är starkt gjort. Han inledde starkt med att sätta klara alla tre lyft och personbästa i knäböjen med 227,5kg i sista. I bänken gick det dock sämre och det blev bara ingången på 150kg efter två bommar på 160. I paradgrenen marklyft gick han in på 280kg och drog sedan 290kg i andra lyftet men valde sedan att stå över sista, 290kg var ändå tredje bästa markresultatet i klassen. Totalt gav det 667,5kg vilket räckte till en åttonde plats, lite under personbästat men ändå klart godkänt.

Jimmy Pero tävlade i 100kg klassen och inledde med 255kg i knäbøj men bommade sedan tyvärr sina två följande lyft på 265kg. Också i bänken så blev det tyvärr bara ingången för honom med 165kg efter två bommar på 172,5kg. I marken satte han 282,5kg men bommade 292,5kg i sista, totalt gav det 702,5kg och en sjunde plats.

En av dagens intressantaste kamper var i 110kg klassen där Ove Lehto fanns med. Han har inte tävlat i 110kg klassen på FM sedan 1999, då blev det guld och naturligtvis så hoppades han kunna göra om bedriften idag. Främsta motståndet stod Sami Pullinen för och i förhandsanmälningarna så hade han det bästa det bästa resultatet av de två. Efter invägningen så visade det sej att Ove hade ett litet övertag i och med att han var den lättast då vågen stannade på 109,50kg för Ove och 109,55kg för Pullinen. Båda lyftarna inledde starkt i knäböjen, Ove satte alla böjar och satte 335kg i sista medan Pullinen satte nytt person bästa med 327,5kg. Pullinen är en riktigt vass bänkare, innehar bland annat det finska rekordet i klassen med 288,5kg, och han gjorde 280kg. Ove som under närmare ett års tid dragits med en envis axelskada gick in på 240kg, satte 250kg utan problem i andra men sedan blev det lite tekniska missar i sista lyftet på 255kg och det underkändes med 2-1 av domarna. Inför marken så låg Ove med andra ord 20kg efter men då han är en vassare marklyftare så var loppet inte kört ännu. Ove som under de senaste åren dragit med smal fotställning hade ett litet hemligt vapen till hands i och med att han gick in och drog med bred fotställning, sumo, en stil som han tidigare varit en bättre lyftare med. Orsaken till att han kört smalt de senaste åren var skadekänningar med sumo men också att det har varit svårt att få till vinklarna när han varit så tung som han varit. Nu när kroppsvikten är lägre så stämmer tekniken igen och han inledde med 315kg, satte sedan lätt 330kg i andra lyftet. Pullinen drog 310kg i sitt sista marklyft och slutade på 917,5kg totalt, för att matcha det så höjde Ove endast 2,5kg till sista marken vilket han klarade utan problem. Han trodde själva att det kunde finnas en tia till i marken idag. Nu slutade också han på 917,5kg vilket gav guld i och med den lättare kroppsvikten. Detta var Oves fjortonde raka FM-guld på seniornivå och bänken på 250kg var också nytt SFI-rekord. Trea i klassen blev Vasas Marcus Björk på 745kg efter att två av de starkare lyftarna bommat ut sej.

Övriga SFI lyftare på plats var Hangös Johan Henriksson i 82,5kg klassen där han tog brons med serien 265-202,5-265=732,5. Fyra i den klassen var Ålandsbekante Simon Kankkonen tävlande för Kokkola som gjorde 265-207,5-215=687,5. Vasas Matias Björklund blev utan resultat i 90kg klassen efter bom på ingångsvikten 290kg i knäböjen.

I morgon är det dags för makarna Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik att tävla tillsammans med Kenny Williams och Emil Sundberg

[28-02-2010]

Kenneth "Kenta" Sandvik kunde kvittera ut guld i +125kg klassen under FM-tävlingarnas andra dag. En besviken Marcela Sandvik slutade trea i damernas 52kg klass.

FM-tävlingarnas andra dag innehöll damernas samtliga viktklasser och herrarnas 125kg och +125kg klass. Marcela Sandvik var först ut av dagens fyra ÅKK-lyftare och hon tävlade i damernas 52kg klass, vikt 51,65kg. Hon var rankad etta inför tävlingen och målet var naturligtvis att se till att förväntningarna höll. I Hon inledde bra i knäböjen med tre godkända lyft och 150kg i sista. I bänken satta hon ingången på 110kg utan problem men sedan blev det stopp på 115kg i andra och tredje lyftet, ena armbågen släpade lite i båda lyft. I marken inledde hon med 142,5kg men också här blev det sedan två bommar i de två följande lyften, båda på 147,5kg. Skulle hon klarat sista marken hade silvret varit



hennes men nu slutade hon trea på 402,5kg totalt. Vann klassen gjorde Mervi Sirkiä på 415kg och tvåa blev Leema Jokitalo på 405kg. Detta innebär att Marcela nu inte är en självskrivna kandidat till det finska landslaget i styrkelyft, men beroende på om de övriga lyftarna väljer att delta eller inte så finns ännu en liten chans att hon kan bli uttagen. I bänkpressen är hon dock redan klar för både årets EM och VM.

I herrarnas 125kg klass fanns Kenny Williams och Emil Sundberg med, tyvärr så blev det snabb sorti för båda i och med att båda bommade ut sej i första momentet, knäböj. Båda hade problem med att få till djupet i böjarna och domarlinjen var hård under dagen, inga tveksamma böjar släpptes igenom. Kenny gick in på 285kg, höjde sedan till 290kg i andra i hopp om att han skulle få till djupet, men det gick inte även om vikten kom upp. I sista lyftet gick han på 300kg men fick då obalans och kom inte upp alls. Emil gjorde lite liknande, han bommade två gånger på 295kg och höjde sedan till 300kg men som sagt så blev han utan resultat och tävlingen var över för hans del också. Vann klassen gjorde Raimo Lumijärvi på 900kg totalt.

I +125kg klassen såg det på förhand ut som att Kenta antagligen skulle få svårt att rå på landslagslyftaren Jari Martikainen, men väl på plats så visade det sej att Jari inte siktade på att göra några internationella tävlingar under året och mest var med på skoj. Formen var därmed också inte på topp för hans del vilket öppnade upp för Kenta. Kenta vägde in på 132,4kg och inledde med en bom på 375kg i böjen, domarna gav tre röda på grund av dåligt djup. Han höjde till 385kg i andra och klarade, ökade sedan till personbästat 402,5kg i sista och klarade. Jari böjde bara 365kg medan den mycket lovande och 162,6kg tunge Tuomas Korkia-aho gjorde 350kg. I bänken gick Kenta in på 285kg och klarade, han höjde till 295kg i andra men där blev det bom. Han lyckades dock skärpa till sej till sista lyftet och tryckte 295kg utan problem. Korkia-aho tryckte 310kg och Jari 220kg. Inför marken så var Kenta helt ohotad segrare och han kunde gå in och göra tre godkända lyft med nytt persobästa på 320kg i sista, totalt blev det 1017,5kg. Silvret gick till Korkia-aho på 950kg och Jari slutade trea på 925kg. Kenta är nu klar för landslaget i både styrkelyft och bänkpress.

Vasas Linda Michelsson tog guld i damernas 75kg klass med serien 145-92,5-152,5 och 390kg totalt.

Efter tävlingen fick Marcela göra ett dopingtest m. h. a. blodprov, svaret brukar dröja någon vecka. Med på resan som coacher var Tomas Mickelsson och Ove Fredrickson. Nästa tävling på schemat är nu Juniorens styrkelyft FM i Salo redan nästa helg, vi får hoppas att Emil får till djupet på böjarna då,. Förutom Emil så är Tomas Sundblom och John Lindholm anmälda.

[01-03-2010] 17:57

Efter helgens tävlingen fick Marcela göra ett dopingtest m. h. a. blodprov, svaret brukar dröja någon vecka.

[06-03-2010]

ÅKKs tre juniorer gjorde bra ifrån sej under helgens junior FM i styrkelyft och kunde kvittera ut två guld och ett silver.

Årets Junior FM avgjordes i Salo och tre lovande ÅKK juniorer fanns med i startlistorna. Det blev dock lite nervöst inför resan då flera av färjturererna var inställda på grund av det svåra isläget. John Lindholm fanns redan på rätt sida om havet i och med att han går i skola där medan Tomas Sundblom och coacherna Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik lyckades ta sej över till Finland skärgårdsvägen och Emil Sundberg som tävlade lite senare under dagen kunde ta nattbåten till Helsingfors för att sedan köra tillbaka till Salo.

Tomas Sundblom var först ut och han tävlade i 90kg klassen U17, vikt 84,25kg. Tomas gjorde tävlingsdebut på vår klubb tävling för bara ett par månader sedan men träningen går bra vilket också visade sej på resultatet under dagens FM-debut. Han inledde starkt med tre godkända knäböjar på 165, 180 och 190kg, en putsning av personbästat med hela 40kg och det är också nytt åländskt rekord i klassen. I bänken inledde han med 90kg vilket gick bra. Han ökade sedan till 100kg i andra, vikten kom upp bra men han missade att vänta på domarens rack-signal och lyftet underkändes, han kunde gick på samma vikt i sista lyftet och klarade då utan problem vilket gav nytt personbästa med 15kg. I marken gick han in på 180kg och klarade och han kunde då konstatera att silvret i och med det var klart. Han hade dock lite för långt upp till guldet men var heller inte hotat bakifrån så han valde att försöka på 210kg i sitt andra lyft för att få ihop 500kg totalt. I första lyftet kom vikten hela vägen upp, men lyftet underkändes av domarna då slutpositionen inte var helt bra, han försökte på samma vikt igen i sista men då gick det inte hela vägen upp. 180kg är ändå nytt personbästa och en förbättring av hans eget åländska rekord med fem kilo och tydligen så finns det kapacitet för en hel del kilon till så jag är säker på att vi kommer att få se ytterligare förbättringar redan på hans nästa tävling.



Nu blev det 470kg totalt, en förbättring av personbästat med hela 60kg samt en förbättring av Elis Högnäs tidigare åländska rekord från 1998 med 27,5kg. Som sagt blev det silver till Tomas, guldet gick till Ville Patjas på 535kg och bronset gick till Macko Pennanen på 410kg.

John Lindholm FM debuterade också individuellt och han tävlade i 110kg klassen U20. Vikten låg på för klassen lätta 101,75kg. Han fick underkänt i första knäböjen på 235kg på grund av dåligt djup, men vikten var lätt och han ökade till 245kg i andra och klarade utan problem. I sista böjen satte han nya personbästat 260kg med mersmak. I bänken satte han ingången på 160kg i första lyftet och följde sedan upp det med 170kg i andra men i sista lyftet på 180kg så orkade han inte riktigt trycka ut de sista centimetrarna den här gången. Han säkrade guldmed ett lyft på 225kg redan i första maken och han ökade sedan på med 240kg i andra och 250kg i sista lyftet. Både marken och totalen på 680kg är nya personbästan och det saknas inte många kilo upp till de åländska rekorden i klassen och en inte allt för dåligt tippning är att flera av Elis Högnäs åländska rekord kommer att få stryka på foten inom kort.

I 125kg klassen U23 tävlade Emil Sundberg, vikt 121,6kg, tyvärr så saknade han motstånd idag men det innebar samtidigt att han i lugn och ro kunde ta sikte på junior VM kvalgränsen på 795kg totalt. Efter förra helgens utbomning i knäböjen var han naturligtvis sugen på att visa vad han går för. Tyvärr så blev det lite repris den här helgen också i och med att första lyftet på ingångsviken 300kg underkändes av domarna på grund av dåligt djup. Den här gången lyckades han dock bättre i andra lyftet då han tryckte upp 300kg för andra gången, han ökade sedan till 310kg i sista men då var åter igen de röda lamporna framme och det blev bara ingången i knäböjen. I bänken satte han säkert ingången på 200kg redan i första, sedan blev det en liten sänkning på 210kg i andra lyftet men han gick om på den vikten i sista och klarade. Han säkrade resultatet och guldmed 270kg i första marken och begärde sedan upp 285kg i andra för 795kg totalt vilket kom riktigt lätt. Då dagens mål var avklarat så begärde han upp 300kg i sista bara för att få göra ett försök på vikten men kanske var motivationen inte riktigt på topp eller så var det helt enkelt för tungt för dagen och vikten stannade vid knäna. Efter tävlingen fick Emil lämna ett dopingtest, svaret brukar dröja några veckor.

Överlag så var det en riktigt lyckad tävling för alla tre lyftarna, ett silver och två guld, flera åländska rekord och personbästan samt troligtvis förnyat förtroende i landslaget för Emil. Nu är det ett par veckors paus tills nästa tävling som är FM i bänkpress den 20 mars dit Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik, Björn Berg och Ove Lehto är anmälda.

[20-03-2010]

Familjen Sandvik stod för dagens två ÅKK-medaljer då Finska mästerskapen i bänkpress avgjordes, Marcela tog guld och Kenta Silver. Medaljerna var naturligtvis skoj, men det bästa var ändå att båda gjorde riktigt bra resultat.

Årets öppna Finska mästerskap i bänkpress i Loppi som ligger mellan Helsingfors och Tammerfors. Fyra ÅKK-lyftare fanns på plats och jagade medaljerna, Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik, Björn berg och Ove Lehto.

Marcela, som jagade sitt femte raka FM-guld i bänkpress, vägde in i damernas 52kg klass på 51,85kg. I förhandsanmälningarna så var hon överlägsen favorit och hon säkrade guldmed redan i sitt första lyft då hon säkert satte 110kg. I andra lyftet ökade hon till 117,5kg för nytt personbästa och nytt SFI-rekord. Hon tryckte upp vikten och fick lyftet godkänt med 2-1 av domarna. Inför sista lyftet valde hon att gå få 123kg för att försöka slå det finska rekordet i klassen, men det blev för tungt den här gången. Hur som helst så blev det en väldigt lyckad tävling för Marcela som nu kan ta sikte på VM och EM i bänkpress som avgörs i slutet av maj respektive mitten av augusti i USA och Slovakien.

Björns uppladdning inför tävlingen kan knappast ses som optimal då han jobbar på långfart och varit borta ett antal veckor före tävlingen. Träningen ombord på båten är knappast helt optimal som förberedelse men han gjorde ändå en riktigt bra tävling idag. Han vägde in på 97,45kg och tog ingångsvikten på 202,5kg i första lyftet. Han höjde sedan till tangerade personbästat 212,5kg i andra och klarade även det. I sista lyftet försökte han på 217,5kg men det gick inte den här gången. 212,5kg gav ändå en fin sjätte plats. Både brons och silver gick på 230kg medan segerresultatet blev 250kg.

Ove åkte till tävlingarna med medalj i sikte i 110kg klassen, han låg fyra i förhandsanmälningarna men borde ha bra chanser på silver eller brons. Klar favorit var finske rekordhållaren Sami Pullinen. Ove gick in på vad som borde ha varit en säker vikt, 252,5kg. Redan i första lyftet blev det dock problem då han tvekade lite på vägen ner och sedan inte orkade pressa upp stängen. I andra lyftet kom han bra ner men när han började pressa så åkte stängen in mot ställningen och det blev också en bom. Inför sista lyftet ökade han till 257,5kg för att ta sej upp på vad som för tillfället var bronsplatsen, lyftet gick bra och han pressade vikten utan problem dock gav domarna 2-1 rött för magbänk något som han aldrig har haft problem med tidigare. Magbänk innebär att stängen inte går ner till bröstet utan hamnar mot magen istället något som kan hända med de spända skjortor som används i bänken Tyvärr så var det bara att konstatera att han fick lämna tävlingen utan resultat den här gången. Pullinen satte nytt finskt rekord med 289kg och tog naturligtvis guldmed, silvret gick på 265kg och bronset på 262,5kg så även om Ove fått sitt sista lyft så hade han slutat utanför pallen den här gången. Ove vägde 109,70kg.

I herrarnas tungvikt stod det redan från början klart att det skulle stå mellan Kenta och den mycket lovande

juniorerna Tuomas Korkia-aho, övriga i startfältet hade inga möjligheter att matcha dessa två. Korkia-aho fick nog anses som favorit men Kenta var naturligtvis sugen på att ge honom en match om guld. Kenta vägde in på 133,45kg och inledde med 290kg i sitt första lyft. Korkia-aho tog 310kg i sitt första lyft och Kenta valde naturligtvis att gå på samma vikt i sitt andra lyft då han vägde betydligt mindre. Det är ett tag sedan Kenta har varit upp på vikter över 300kg men han visade att rutinen och styrkan fanns och han tryckte upp vikten. Korkia-aho tog 317,5kg i sitt andra lyft och Kenta följde naturligtvis efter med samma vikt i sitt sista lyft och klarade även det även om det nog vare ett maxlyft för dagen. Korkia-aho var dock säkerheten själv och satte 325kg i sitt sista lyft vilket var en förbättring av hans eget juniorvärldsrekord i klassen. Silver till Kenta alltså vilket var väntat, positivt var dock att resultatet blev så pass bra som det blev. Kenta tar nu också han sikte på VM och EM.

Redan nästa helg är det dags för FM-tävlingar igen då veteranernas FM i styrkelyft avgörs i Leppivesi. Dit åker ÅKKs veteran Christer Gustafsson som tävlar i 82,5kg klassen för veteraner 60-69år. Med på helgens resa som coach var Emil Sundberg.

[26-03-2010] 18:46

Det blev snabb sorti för ÅKK-veteranen Christer "Chrille" Gustafsson på dagens finska veteranmästerskap i styrkelyft uppe i Leppivesi strax norr om Jyväskylä. Han tävlade i 82,5kg klassen för veteraner 60-69år och satte 215kg som ingångsvikt i knäböjen. Första lyftet blev helt misslyckat och han gick om på samma vikt i andra lyftet och det gick bättre men underkändes med 2-1 av domarna på grund av dåligt djup, tyvärr så blev det en repris på andra lyftet i sista försöket och han blev därmed utan resultat och får åka den långa vägen hem utan medalj i bagaget. Kenneth "Kenta" Sandvik som var med på resan som coach kommenterade det hela med att de, i och med att vikten kom upp lätt i andra lyftet, kanske borde ha försökt att öka på vikten lite i sista lyftet för att försöka få till djupet något som ibland kan vara ett problem i och med de tigha dräkterna som används.

Efter diskussioner med representanter för det finska styrkelyftsförbundet så visade det sej dock att dörren ännu inte är stängd för landslaget trots utbomningen och Chrille har möjlighet att delta på veteran EM nere i Tjeckien i mitten av juni.

[26-03-2010] 20:02

Emil Sundberg är uttagen till det finska juniorlandslaget för både nordiska- och europa-juniormästerskapen i styrkelyft. NM går redan om en månad, närmare bestämt den 24 april i Lempäälä här hemma i Finland medan EM avgörs i norska Hammar den 8-12 juni.

Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik är också klara för VM i bänkpress som avgörs i Killeen, Texas USA den 24-29 maj.

[27-03-2010] 19:16



Idag var det talkoarbete på gymmet, lavan byggdes om och en vägg flyttades så att gymmet växte ytterligare några kvadratmeter följt av lite om möblering bland maskinerna. Stort tack till alla ÅKKare som var på plats och hjälpte till under dagen samt också till Ålands Idrottsförbunds Jani Westerlund som varit drivande i

frågan om gymmets utvidgning samt sett till att nya lavan kommit dit!

[06-04-2010] 21:16

Vi höll årsmöte i Idrottsgårdens konferensrum ikväll och tolv personer deltog. Styrelsen förblev oförändrad med Johan Lehto som ordförande, Karl-Johan Sommarström som vice ordförande, Kenneth Sandvik som kassör, Ove Lehto som sekreterare samt Marcela Sandvik och Anders Johansson som övriga medlemmar. Medlemsavgiften förblir också oförändrad, 5€ för understödande medlemmar och 15€ för tävlande. Verksamhetsberättelse och räkenskaper för 2009 gicks igenom och vi hade även upp en del allmänna frågor till diskussion, bland annat ordningen i gymmet, behovet av mera viktstall, att det skulle finnas behov av ytterligare en eller två stänger till gymmet, att hantlarna gärna skulle få ses över och kompletteras samt att det skulle finnas intresse för en uppsättning Kettlebells. Vi konstaterade också att Idrottsgården håller stängt sex veckor under sommaren och att vi redan nu skall fråga upp om möjligheten att lösa ut nycklar. Den nya Eleiko domarklockan som vi fått beviljat PAF-bidrag till är beställd och bör komma tills ÅM om en månad.

Tack till alla som var på plats!

[14-04-2010] 19:06

ÅKK-veteranen Christer "Chille" Gustafsson är nu officiellt uttagen till både veteran EM och VM i styrkelyft. Båda tävlingarna arrangeras i Tjeckien och staden Pilsen, EM går den 22-26 juni och VM den 27 september till 2 oktober.

[24-04-2010] 19:00

Emil Sundberg kan nu titulera sej nordisk juniormästare i styrkelyft i och med att han idag tog guld i 125kg klassen för juniorer U23 när årets J-NM avgjordes uppe i Lempäälä strax utanför Tammerfors. Tyvärr så visade det sej vid invägningen att han var ensam i klassen, den norske lyftaren som också var anmäld kom aldrig till start.

Emil vägde 123,95kg och han körde med andra ord sitt eget race. Han inledde med 295kg i knäböj och klarade utan problem och satte också 305kg i andra lyftet men sedan blev det 2-1 rött på grund av djupet då han försökte putsa personbästat med 315kg på stängen i sista lyftet.

Också i bänken blev det två godkända lyft, det första på 200kg och det andra på 210kg men sedan orkade han inte riktigt trycka vikten hela vägen i sista lyftet på 220kg.

I marken inledde han säkert på 260kg och klarade utan problem, han satte sedan 285kg i andra och begärde sedan upp nytt personbästa med 300kg på stängen till sista lyftet. Det kom lite längre än förra gången när han försökte men stannade strax ovanför knäna så den gränsen får vänta ytterligare ett tag. Totalt så blev det 800kg en bit under personbästat på 812,5kg men så är det kanske också svårt att få ut det där lilla sista när man inte har något motstånd.

Nästa tävling för Emil är J-EM som går den 8-12 juni i Norge, preliminärt så står han alltså över ÅM här hemma den 15 maj.

Efter tävlingen fick Emil göra ett dopingtest, både urin och blod. Svaret brukar dröja någon vecka.



[07-05-2010]

Sandra Lönn tog delgrensguld i bänken och Ove Lehto delgrensbrons i marklyft under dagens Europa mästerskap i styrkelyft i Köping.

Årets Europamästerskap i styrkelyft gick i princip på hemma plan i och med att Sverige och Köping stod som värdar för tävlingarna. Ett flertal ÅKK supportrar hade tagit sej dit för att se de tre ÅKK lyftare fanns på plats, Sandra Lönn, Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik. Marcela Sandvik var uttagen som reserv till tävlingarna men kom inte med i laget den här gången. För de som inte kunde åka till tävlingarna och se på plats så hade man ypperliga live websändningar. Sandra och Ove tävlade idag i damernas +90kg respektive herrarnas -110kg klass medan Kenta dyker upp i herrarnas tungvikt i morgon.

Den rysska storfavoriten i damernas +90kg klass dök aldrig upp vilket öppnade upp lite för Sandra, åtminstone bänkguldet kändes på förhand som klart bara hon kunde få igenom ett lyft. Hon vägde in på 103.45kg och fick en lite skakig inledning då hon i första knäböjen på 190kg fick lite ont om tid. Hon hann få startsignal innan tiden gick ut men tyvärr blev lyftet underkänd med 2-1 av domarna på grund av dåligt djup. Hon valde ändå att höja till andra lyftet där hon gick in och satte 200kg och den här gången blev det godkänt den här gången med 2-1 vitt från domarna. Till sista lyftet begärde hon upp nya personbästat 210kg och fick till et lätt lyft men domarna

ansåg att djupet inte var tillräckligt och det blev tre röda lampor, synd. Sandra var alltså helt klart favorit i bänken och hon satte ingångsvikten på 175kg utan problem, följde sedan upp med ett godkänt lyft på 190kg i andra och valde sedan att försöka på världsrekordvikten 202kg i sista lyftet. Hon tryckte vikten men det var lite svajigt och ostadigt hela vägen och det blev tre röda lampor från domarna. Inför marklyftet låg hon trea totalt dock låg finskan Katariina Nokua bara 5kg efter hon är ett snäpp bättre i marken. Sandra gick in på 150kg och klarade utan problem men finskan tog sej förbi redan i sitt första lyft och kunde sedan bevaka tredje platsen. Sandra kämpade ändå vidare och drog 165kg i sitt andra lyft men sedan tog det stop när hon försökte på



personbästat 172,5kg i sista lyftet. Totalt blev det 555kg och alltså en fjärdeplats totalt.

Ove vägde in på 109,55kg och inledde med 325kg i knäböj som såg rätt tungt ut. Han valde att höja ganska försiktigt till 330kg i andra lyftet vilket såg betydligt lättare ut, tyvärr så underkändes lyftet

med 2-1 av domarna på grund av dåligt djup. Till sista lyftet ökade han ändå till 340kg för att försöka bättra på sitt resultat och han satsade fullt på att få till djupet men det slutade med att han stannade nere. Han slutade alltså på 325kg vilket är tio kilo under personbästat i klassen och han hade nog hoppats på en del mera. Ingången i bänken på 245kg gick riktigt lätt och han satte nytt personbästa i 110kg klassen med 255kg i andra lyftet. Sista lyftet på 260kg var inte riktigt nära, han lyckades inte låsa ut de sista centimetrarna. Inför marken låg Ove åtta totalt men med möjlighet att klättra ett par tre placeringar med en vass avslutning i marklyftet. Det blev också en rätt lyckad avslutning på tävlingen för Ove, han inledde med att dra ingången på 320kg lätt och följde upp med 335kg i andra lyft vilket skulle

visa sej räcka till ett delgrensbrons. I sista omgången var det tre lyftare, däribland Ove, som försökte på 342,5kg i fighten om delgrensbronset men alla bommade. Ove var dock den som var närmast, han var i princip helt uppe när greppet i högerhanden släppte. Totalt blev det nu 915kg vilket är 2,5kg mindre än hans personbästa i klassen, detta räckte till en femteplats. Upp till medaljerna var det dock en bit, fjärde platsen och bronset gick båda på 987,5kg, silvret på 1020 och guldets på 1025kg. Landslagskamraten Sami Pullinen slutade sexa på 908kg och han satte även nytt världsrekord i bänken med 290,5kg.



Redan nästa helg väntar de Åländska mästerskapen för Sandra och Ove. Kenta tävlar i morgon med början klockan 15.

[07-05-2010] 22:03

Jimmy Pero tävlade förra helgen i Upplandsväsby. Han vägde in på 100,4kg och gjorde serien 265-165-270=700kg. Han fick underkänt på 275kg i knäböj på grund av djupet och han hade även ett hyfsat försök på 290kg i marken.

[09-05-2010]

Kenneth "Kenta" Sandvik satte nytt personbästa i knäböj med 405kg, tog guld i bänkpress med 315kg samt brons totalt med 1035kg på årets EM i styrkelyft.



Igår var EM-tävlingarnas sista dag vilket innebar att det var dags för herrarnas tungvikt med Kenneth "Kenta" Sandvik. Han vägde in på 134,2kg och satte ingångarna till 390-295-305.

Första lyftet i knäböjen kom lätt och han begärde upp nya personbästat 405kg till sitt andra lyft. Han fick kämpa lite men det kom hela vägen och vita lampor från domarna. Han ökade en femma till 410kg i sista men det blev för tungt och han stannade i bottenläget men det blev ändå en riktigt lyckad ingång i tävlingen.

I bänken stänkte han upp ingången på 295kg som om stängen var tom. Andra lyftet på 305kg såg lika lätt ut. Inför sista lyftet valde han att gå på 315kg för att gå upp i guldposition före Sveriges Fredrik Svensson och även det såg lika lätt ut, det skulle antagligen ha kommit betydligt mycket mera idag om han hade fått chansen. Svensson bommade sitt sista lyft på 322,5kg och guldet i bänken var Kentas i och med lättare kroppsvikt.

Inför marken låg Kenta på silverplats totalt men det upplagt för en spännande kamp i och med att det fanns ett par tre lyftare som hotade bakifrån. Han säkrade upp resultatet med ett bra lyft på 305kg i första marken och satte också ganska säkert 315kg i andra. Inför sista lyftet blev det som vanligt lite rävspel, Kenta låg på bronsplats totalt men Svensken Anders Johansson och Ryssen Anton Kibirev hade båda slagläge underifrån. I och med att Kenta är den sämre marklyftaren av de tre så hamnade han på att gå först och för att sätta riktigt press på de andra så behövde han slå personbästa med 322,5kg på stängen. Det blev dock för tungt för Kenta och han fick ställa sej på sidan av lavan för att se om de andra kunde dra förbi. Ryssen var först ut på 347,5kg men också han bommade. Johansson som har varit känd som en riktigt vass marklyftare begärde upp 362,5kg och hemma publiken gav naturligtvis rejält med stöd i ryggen men det räckte inte längre än att vikten kom upp till knäna den här gången och Kenta kunde glatt konstatera att han och ryssen båda stannade på 1035kg men att han var lättast av de två. Johansson fick nöja sej med en femte plats på 1030kg. Guld och silver gick på 1062,5kg till Polens Gabrowski respektive Tjeckiens Springl.

Kentas rutin och stabila lyftning samt lite tur gjorde alltså att han återigen tog sej upp på den internationella prisballen, stort grattis! De vassa bänkarna kan ses som en liten fingervisning om formen inför VM i bänkpress som går i Killeen, Texas USA den 24-29 maj. Där ställs han återigen mot bland andra Sveriges Fredrik Svensson och som det såg ut idag så kan Kenta ses som lite av en guldfavorit där, mycket kan dock hända på en bänktävling och vi kan se fram emot en spännande tävling. Kenta kommer att stå över årets Åländska mästerskap i styrkelyft som avgörs på Idrottsgården nästa lördag.

[16-05-2010]

Sexton lyftare gjorde upp om titlarna på årets Åländska mästerskap i styrkelyft och bjöd samtidigt på en lång rad nya rekord.

Gårdagens Åländska mästerskap i styrkelyft bjöd på en lång rad nya rekord och personbästan, tävlingarna avgjordes i Idrottsgårdens gym och totalt sexton lyftare kom till start. Tävlingen kördes i två grupper vilket gjorde att det blev bra flyt i tävlingen med endast korta pauser.

Marcela Sandvik tävlade i damernas 52kg klass, hon valde dock att lämna utrustningen och körde raw, hennes primära mål just nu när VM i bänkpress som avgörs i USA den 23-29 maj. Hon vägde in på 51,95kg och

putsade sina egna åländska raw-rekord i knäböj, marklyft och totalt med serien 105-75-132,5 och 312,5kg totalt. I bänken försökte hon också bättra på rekordet med 80kg på stängen i sista lyftet men det blev för tungt för dagen. Marcela blev dagens bästa damlyftare med 389,56 Wilkspoäng (baserat på resultat i förhållande till kroppsvikten).

Sandra Lönn tävlade raw och gjorde en fin serie på 147,5-110-165 och 422,5kg totalt. Knäböj och totalt var båda nya åländska raw rekord i damernas +90kg klass.

Ove Fredricksson hade efter en veckas hård diet dragit ner sej till 72,9kg och tävlade därmed i 75kg klassen. Han tävlade raw och bantningen till trots så kunde han ändå bättra på en rad rekord med serien 127,5-95-162,5 och 385kg totalt. Bänken, marken och totalen vara nya Åländska veteranrekord, 40-49år. Totalen var också nytt Åländskt raw-rekord i 75kg klassen för herrar.

I 82,5kg klassen fanns det fyra deltagare, veteranen Christer "Chrille" Gustafsson, junioren Tomas Sundblom



och debutanten Robert Brunilla. Chrille vägde 81,95kg och vann klassen med serien 210-152,5-210 och 572,5kg totalt. Chrille blev dagens bästa veteran på poäng och bänken var nytt Åländskt veteran rekord ända från 40-69 år. Silvret gick till Tomas som också hållit igen lite med maten för att kunna väga in i klassen, vågen stannade på 82,3kg. Målet var att radera ut Jonas Nordbergs samtliga åländska U17 juniorrekord i klassen. Han kände dock av en mindre skada i ena knäet vid uppvärningen och valde att göra sin första böj på bara 75kg för att känna efter lite, det gick bra och han tog rekordet med 140kg i andra lyftet och avslutade sedan med ett riktigt lätt och fint lyft på 175kg i i sista

lyftet, lite synd att han inte kunde få ut allt som han hade här. I bänken fick han ingången på 105kg men sedan var det stopp på de två följande lyften på 115kg. I marken gick han in på 185kg, satte sedan 200kg lätt och avslutade med ännu ett bra lyft på 220kg en ökning av personbästat med hela 40kg. Totalt blev det också personbästa med 500kg och samtliga resultat blev alltså åländska rekord, de tidigare rekorden var från 1998. Tomas blev också dagens bästa junior på poäng. Robert tävlade raw och gjorde alltså tävlingsdebut, vikt 79,2kg. Han gjorde serien 110-92,5-170 och 372,5kg totalt vilket gav brons i klassen.

Också 90kg klassen hade tre deltagare, Jesper Svanfelt, Anton Häggblom och dagens andra debutant, junioren Hannes Immonen. Jesper vägde 89,7kg och tävlade som vanligt raw och inledde starkt med att bättra på sitt eget åländska raw rekord i knäböj till 230kg. I bänken blev det 160kg efter en bom på 165kg i sista lyftet. Hans starkaste lyft är marken men idag blev det bara ingången på 285kg, han försökte på 300kg i andra lyftet men krafterna räckte helt enkelt inte till den här gången. Totalt blev det ändå 675kg och guld. Silvret gick till Anton som trots flytt till Sverige och träning på Friskis och svettis kom till start och gjorde serien 150-145-210 och 505kg totalt, bänken var nytt personbästa med 2,5kg. Han tävlade raw och vikten var 86,85kg. Hannes Immonen är född 1993 och är alltså junior U17. Han tävlade raw och vägde in på 86,5kg. I knäböj blev det 135kg och i bänken bättrade han på det åländska juniorrekordet med ett lyft på 112,5kg, det tidigare rekordet hölls av Elis Högnäs och var från 1998. I marken blev det också åländskt rekord med 185kg, Tomas Sundblom hade tidigare rekordet på 180kg. Totalt blev det brons med 432,5kg totalt.

Dagens största klass var 100kg klassen med fem deltagare. Guld gick till Jimmy Pero som vägde in på 98,7kg och gjorde serien 255-167,5-282,5 och 705kg totalt. Han hade även ett bra försök på personbästa 292,5kg i sista lyftet men det kom inte hela vägen den här gången. Anders Johansson tog silvret med serien 225-170-212,5 och 607,5kg totalt, vikt 98,8kg. Mikale Wahlbeck tog bronset med 190kg i knäböj, 130kg i bänken, 230kg i mark och 550kg totalt. Vikt 90,8kg. Kjell Ekblom slutade fyra med 150kg i knäböj, 145kg i bänkpress, 215kg i marklyft och 510kg totalt. Marken och totalt var nya personbästan. Dagens sista debutant var Klas Helén född 1942 och därmed tävlande som veteran 60-69år. Han har haft lite problem med att få till det i knäböjen och valde att göra endast symboliska vikter i knäböj och marklyft med 75kg i dessa. Bänken ville han dock lägga ribban lite högre och satte också ett säkert lyft på 120kg i sista bänken. Totalt blev det 270kg och då ingen tidigare tävlat i 100kg klassen för veteraner varken 50-59 eller 60-69år så noteras samtliga hans resultat som nya åländska rekord. Vikt 97,2kg.

Ove Lehto var lite revanschsgugen efter förra helgens EM där resultatet kanske kunde ha varit snäppet bättre. Han vägde in på 109,6kg och inledde med 330kg i knäböjen efter en bom på 340kg i sista böjen. I bänken fick han alla tre lyft med nya SFI-rekordet 256kg lastat i sista lyftet. Han tog sedan sikte på att försöka slå SFI rekordet också totalt vilket har stått sej ända sedan 1981 och innehas av Reijo Kiviranta på 920kg. En mycket nöjd Ove kunde i och med sitt andra marklyft på 335kg konstatera att rekordet var hans i och med totalen 921kg.

Han försökte sedan på 342,5kg i sista marke men då var krafterna slut. Han blev dagens bästa lyftare på poäng och firade i och med denna tävling 20 år som aktiv lyftare, han inledde karriären i 82,5kg klassen på en klubb tävling i maj 1990. Detta var hans 95e styrkelyftstävling och han har även hunnit med 61 bänktävlingar under åren.



Kenny Williams var dagens tyngsta deltagare på 113,1kg och han valde att tävla raw. Han inledde med 210kg i knäböjen en vikt som var oförsäkamt lätt och satte sedan 142,5kg i bänken och avslutade med 225kg i mark vilket gav 577,5kg total och guld i 125kg klassen.

Två av klubbens mera framstående lyftare Kenneth "Kenta" Sandvik och Emil Sundberg valde att stå över tävlingen, Kenta tävlade förra helgen på EM i styrkelyft och siktar nu in sej på VM i bänkprens som alltså avgörs om ett par veckor i USA medan Emil har siktet inställt på junior EM i styrkelyft i Norge den 8-12 juni.

Som vanligt stort tack till alla som var med och hjälpte till under dagen, passare, sekretariat domare och övriga. Efter tävlingen var bastun bokad på Cikada innan vi tog en sväng ut och njöt av vårsolen och kvällen avslutades sedan med buffé på Park.

[26-05-2010] 06:51

Marcela Sandvik tävlade inatt på VM i bänkprens i USA. Tävlingarna avgörs i staden Killeen i Texas, en stad som stått värd för ett antal större nationella mästerskap under de senaste åren. Förhoppningsvis så innebär det att



tävlingarna är bra arrangerade och att det finns ett stort intresse och mycket publik. Live video och resultat från tävlingarna finns på nätet.

Marcela vägrade som planerat in i 52kg klassen, vägen stannade på 51,7kg. Hon låg trea i förhandsanmälningarna efter japanskan Nagaya och ungerska Nagypal men brittisk Blake överraskade med att lägga ingångsvikten på hela 115kg vilket var betydligt mera än vad hon var anmäld på. Brittiskan sänkte dock sin ingångsvikt till 105kg innan tävlingen startade men kändes ändå som ett stort hot bakifrån. Marcela gick in på 110kg i första lyftet, tyvärr fick hon en liten sänkning på vägen upp och lyftet underkändes med 2-1 av domarna. Hon gick

om i andra lyftet och klarade utan problem. Inför sista rundan ledde japanskan med 127,5kg, ungerskan låg tvåa på 120kg, Marcela trea på sina 110kg och brittiskan fyra på 105kg. Marcela försökte göra en attack på silvret genom att begära upp personbästavikten 122,5kg. De justerade skjortan för att få det där sista lilla extra men hon fick inte riktigt vinklarna att stämma och lyftet misslyckades. Också de tre övriga bommade sina sista lyft och guld gick alltså till Japan, silver till Ungern och Marcela, tog liksom förra året, brons.

På lördag kväll är det dags för Kenneth "Kenta" Sandvik att göra upp i tungviktsklassen där han är rankad tvåa.

[30-05-2010]

Kenneth "Kenta" Sandvik kunde efter en del dramatik ta sitt sjätte VM guld i bänkpress med ett lyft på 330kg då VM avgjordes i Texas, USA.



Som vanligt innebar VMs sista dag att det var dags för tungvikts herrarna att göra upp om medaljerna. Kenneth "Kenta" Sandvik låg tvåa i förhandsanmälningarna efter Sveriges Fredrik Svensson men ett flertal lyftare kunde komma att hota bakifrån. Att Kenta var i god form var det dock ingen större tvekan om efter hans stänkare på 315kg på EM i styrkelyft för ett par veckor sedan. Tävlningarna websändes och live resultatavla fanns också så det var lätt att följa med i tävlingen, snyggt!

Kenta vägde in på 135,3kg och var därmed näst lättast av alla, tyngst var Australiens Nathan Baxter på hela 167,5kg. Kenta och Österrikes Ewald Enzinger hade båda 315kg som ingångsvikt vilket var den högsta av alla dock var det sju av de tolv lyftarna som gick in på 300kg eller mera och det kändes som att det kunde sluta precis hur som helst. Kenta satte ingången utan problem och ledde efter första omgången, Österrikaren bommade medan Svensson låg tätt bakom på 312,5kg.

Svensson ökade till 320kg till andra lyftet och Kenta begärde samma vikt i och med sin lättare kroppsvikt. Både Kenta och Svensson klarade sina lyft men Kenta ledde fortfarande på lättare kroppsvikt och lyftet på 320kg såg riktigt lätt och bra ut så det var ingen tvekan om att han hade en hel del mera att ge och att han inte skulle sälja sej billigt. Bakom dem bommade Österrikaren ännu en gång medan Sveriges andra lyftare Markus Larsson klarade 312,5kg och klättrade upp till tredje platsen.

Inför sista lyftet blev det som vanligt lite rävspel med viktvalet, lyftarna får ändra sin vikt i det sista lyftet två gånger för att kunna vara lite taktiska då man ser vad de andra väljer att försöka på. Österrikaren gjorde en attack på guld i sitt sista lyft med 322,5kg på stången och klarade lite oväntat efter sina två första bommar. Både Kenta och Svensson hade 330kg som sin sista vikt, Kenta var dock först ut då han hade ett lägre lottnummer och Svensson kunde därmed bevaka guld och göra sitt sista viktval beroende på om Kenta klarade eller inte. Kenta klarade också sista lyftet och tvingade därmed upp Svensson på 332,5kg för att han skulle plocka hem guld. Svensson tryckte vikten hela vägen och även om det var en liten till sänkning i mitten av lyftet så gav domarna tre vita lampor för lyftet och Svensson kunde jublande konstatera att han äntligen slagit Kenta på ett stort mästerskap och skall få kliva överst på pallen. De finska coacherna ställde dock sej frågande till hur lyftet kunde vara godkänt på grund av sänkningen och var också och diskuterade med juryn som meddelade att finnarna kunde lämna in en officiell protest vilket de finska coacherna också övervägde. Det blev dock ingen officiell protest inlämnad då juryn efter en stunds överläggande meddelade att de på eget initiativ gick in och ändrade domarnas beslut gällande Svenssons sista lyft. Kenta stod alltså ändå plötsligt som segrare med 330kg medan en mycket besviken Svensson trillade ned till en bronsplats på 320kg efter Österrikaren på 322,5kg. Den andre

svensken, Larsson, slutade fyra på 315kg, Norges Borgland blev femma också han på 315kg, Tjeckiens Springl blev sexa på 305kg och Japans Midote sju på 300kg.

Den svenska truppen var naturligtvis upprörda efteråt och Svensson visade under prisutdelningen sitt missnöje genom att i Ara stil lägga ned sin medalj efter att han fått den, och det var nog ingen som inte tyckte synd om honom. Även om man på videon kan se att lyftet var tveksamt så var det tufft av juryn att gå in och ändra ett 3-0 vitt domslut till underkänt. Om juryn skulle gå in och fingranska alla godkända lyft på samma sätt så skulle antagligen flera lyftare fått sina lyft bortdömda i efterhand, domarna skall begå allvarliga misstag för att juryn skall gå in och ändra ett domslut. Samtidigt skall också sägas att det inte skulle varit roligt om ett tveksamt lyft skulle ha snuvat Kenta på guld och Kenta själv kände sej inte helt väl tillmodts efter tävlingen då Svensson och han har kämpat många gånger mot varandra och är goda kompisar och detta var inte set sätt han ville vinna guld på.



Nu väntar en lång resa hem för Marcela och Kenta, dock lär det kännas lite lättare med ett VM brons och ett VM guld med i bagaget.

[12-06-2010] 09:49

Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik samt veteranen Christer "Chrille" Gustafsson har av Mariehamns stads fritidsnämnd tilldelats var sitt stipendium på 400€ för sina internationella framgångar under 2009. Riktigt skoj att Chrille i from av veteranidrottare också får lite extra uppmärksamhet!

[13-06-2010] 10:52

Årets junior EM i styrkelyft avgjordes i norska Hamar ca. 100km norr om Oslo. Emil Sundberg tävlade på tävlingarnas sista dag i 125kg klassen U23 där sex lyftare deltog. Emil vägde in på 122,95kg och inledde starkt i knäböjen med tangerat personbästa på 307,5kg från andra lyftet, han gjorde också ganska lätt 312,5kg i tredje lyftet men det underkändes med 3-0 från domarna på grund av dåligt djup.



I bänken var också formen god och han inledde med att sätta 200kg riktigt lätt i första lyftet, 210kg kom också bra i andra och då en delgrensmedalj kändes orealistisk så valde han att gå på nytt personbästa på 220kg i sista vilket han också klarade lätt, något han var mycket nöjd med efteråt.

Totalt låg han inför marken på femteplats, topp tre hade rusat iväg rätt långt medan en fjärde plats totalt kunde vara inom räckhåll. Han hade på förhand ganska bra koll på var motståndarna låg och han visste att det fanns chans på en delgrensmedalj i marken. Han inledde med ett riktigt lätt lyft på 270kg och ökade till 287,5kg i andra för nytt personbästa totalt vilket också gick utan problem. Inför sista lyftet var det lite rävspel då en norrman hade dragit 290kg och en polack hade bommat på 300kg men ökat till 310kg till sista. Emil låg trea och höjde till 295kg för silver, norrmannen satte 297,5kg

för att utmana. Emil valde att ändra sin vikt till 300kg för att igen få hålla chansen vid liv, norrmannen höll sin vikt men bommade och Emil valde att höja sin vikt ytterligare till 302,5kg för att försöka ta sej upp på fjärde plats totalt. Tyvärr så bommade han men det gjorde också polacken och det slutade med brons i marken för Emil.

Totalt blev det 815kg och en femte plats och nytt personbästa totalt för Emil något han var nöjd med, en klar förbättring från fjolårets JEM resultat på 745kg. Vann klassen gjorde Sveriges Damir Trokic på 910kg totalt, silvret gick till Polen på 880kg och bronset till Ryssland på 862,5kg. Nu tar Emil sikte på junior VM i Tjeckien i början av september.

. Med på resan som coach var Emils pappa Johan.

[22-06-2010] 20:10

ÅKKs Christer "Chrille" Gustafsson deltog under dagen på veteran EM i styrkelyft nere i den Tjeckiska staden Pilsen. Han vägde 84,3kg klassen för veteraner 60-69år. Han var anmäld som fyra i 82,5kg klassen men tävlade alltså i 90kg klassen.

Han inledde dock starkt och satte alla tre knäböjare med 210kg i första lyftet, 225kg i andra och 230kg i sista. Detta gav delgrensguld i knäböjen, en polack hade samma resultat men var tyngre.

Också bänken gick bra och han satte ingången på 142,5kg utan problem, 152,5kg i andra kom också bra men sedan blev det bom på 157,5kg i sista lyftet. Detta räckte dock till delgrensguld också i bänken.

Inför marken såg det spännande ut, Chrille ledde före polacken men han är en vassare marklyftare. Chrille inledde med 205kg, satte sedan 220kg i andra lyftet och valde sedan att gå på 222,5kg för att försöka bärga guld totalt. Han klarade vikten men polacken drog också sitt sista marklyft och slutade på 607,5kg totalt medan Chrille stannade på 605kg. Det blev delgrensilver i marken till Chrille och också silver totalt.

Med på resan som coach var Chrilles son Johnny och Kenneth "Kenta" Sandvik.

[23-06-2010]

ÅKKs fem deltagare tog fyra guld och ett silver under årets SFIM i bänkpress uppe i Nykarleby.

Årets SFI mästerskap i bänkpress avgjordes förra lördagen uppe i Nykarleby, totalt femton lyftare deltog. ÅKK ställde upp med fem lyftare, junioren Tomas Sundblom, Sandra Lönn, Ove Lehto, samt Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik.

Marcela tävlade i 56kg klassen och vägde in på 54,3kg, hon satte ingångsvikten på 112,5kg utan problem och valde sedan att öka till nya personbästa vikten och nya SFI rekordet 120kg till sitt andra lyft, tyvärr blev det två bommar på den vikten varav det ena var underkänt med 2-1 av domarna.

Vasas Linda Michelsson var enda dam i 75kg klassen och hon tog därmed guld med sina 105kg.

Sandra vägde in på 100,8kg och klarade ingången på 175kg utan problem likaså kom 185kg i andra och hon gick sedan på 200kg i sitt sista lyft som nog kom upp men underkändes med 2-1 av domarna.

I herrarnas 75kg klass var också bara en lyftare med, hemma lyftaren Sven Aspfors som gjorde 100kg.

I 82,5kg klassen vann Hangös Johan Henriksson på 192,5kg, han hade också två bra försök på SFI rekordvikten 213kg men det lyckades inte den här gången. Nykarlebys Stig Björkqvist tog silver på 152,5kg.

Guldet i 90kg klassen gick också till arrangörsklubben i och med 180kg av Peter Karlström, här slutade Tomas tvåa efter att ha satt nytt personbästa med 107,5kg i sitt första lyft följt av två bommar på 115kg. Vikt 87,0kg.

I 100kg klassen blev det två gånger Salin och Ekenäs i och med 192,5kg av Martin Salin och 102,5kg av junioren Fred Salin.

Ove tog hem guld i 110kg klassen, vikt 109,85kg. Han gjorde en lätt ingång på 230kg och ökade sedan till



250kg i andra lyftet vilket också gick utan problem dock var det stop då han försökte på SFI rekordvikten 260kg i sista lyftet. Silvret gick till Ekenäs Thomas Salin på 197,5kg och bronset till Vasas Marcus Björk som gjorde 180kg raw.

I 125kg klassen ställde förra årets tungvikts världsmästare Fredrik "Freddi" Smulter upp. Han har under det senaste månaderna bantat ner sej till under 125kg, han har också den senaste tiden haft lite problem med en armbåge och hade först inte tänkt ställa upp på denna tävling men han valde ändå efter lite övertalning att väga in och vara med trots att han hade haft ett ganska tungt träningspass dagen innan. Han vägde 125,00 efter lite bastu och valde att skippa skjortan och tävlade raw, han gjorde 210kg i sitt andra lyft men bommade sedan 220kg i andra.

Vem som skulle vinna i +125kg klassen vart det ingen större tvekan om, Kenta vägde in på 136,85kg och satte tre säkra lyft på 290kg, 305kg och 315kg. Silvret gick till Nykarlebys André Sjöholm som satte 202,5kg.

Efter tävlingen fick Marcela, Ove och Kenta göra dopingtest, svaren brukar dröja någon vecka. Lite synd att det var så få deltagare då Nykarleby hade ett bra arrangemang.

[04-07-2010] 12:25

Ove och Sandra var igår ute på Föglödagen och hade lite styrkeluppvisning. Sandra bänkad lite med skjorta och gjorde en tvåa på 175kg och avslutade med 190kg. Ove körde raw och var upp till 220kg och han passade även på att dra 300kg i mark.

[18-07-2010] 11:10

ÅKKs bänkpresstävling Sommar RAW avgjordes traditionsenligt ute på Ove Lehtos gård ute i Bjärström en lördag i mitten av juli. Detta är femte året i rad som tävlingen arrangerades och som namnet säger så handlar det om raw bänkprens, d. v. s. utan den idag mer eller mindre obligatoriska bänkpres skjortan som används för att kunna prestera bättre. De senaste 10-15åren så har utvecklingen av materialen i dessa skjortor gjort att sporten förändrats en hel del så en raw tävling kanske kan se som en mera klassisk variant av bänkprens där det bara är lyftarens egen styrka som gäller.

Hela nitton lyftare kom till start denna soliga dag och som vanligt så hade Ove och Sandra ordnat det hela riktigt bra med partytält för lyftarlavan, plats för en liten publik och kaffeservering med mera. Uppvärmningen fungerade också bra i deras eget lilla gym, "Rekord gym". Vi kunde också i samband med tävlingen inviga vårt nyinförskaffade domarsystem från Eleiko med viktavla, klocka och domarlampor vilket fungerade riktigt bra.

I och med det stora antalet tävlande så blev det två grupper, upp till 90kg i första och 100kg och uppåt i andra



gruppen. Våra två damer Marcela Sandvik och Sandra Lönn stod för två av dagens nya åländska raw-rekord i och med Marcelas 79kg i 56kg klassen och Sandras 112,5kg i +90kg klassen.



I herrarnas 82,5kg klass deltog två veteraner, Christer Gustafsson pressade 122,5kg medan Christian Linde som gjorde sin första tävling sedan 1999 stannade på 100kg. Dessa två herrar stod senare för en av dagens lite mera udda uppvisningar nämligen nakenbad i brännässlorna.

90kg klassen hade hela sex deltagare, segrare blev Jesper Svanfelt på imponerande 160kg. Tvåa blev en av dagens två gästlyftare nämligen Kokkolas Simon Kankkonen på 147,5kg, Matias Sommarström slutade trea på 140kg samma resultat hade Anton Häggblom men han vägde lite mera. Kjell Ekblom slutade femma på 135kg och junioren Hannes Immonen putsade sitt eget åländska juniorrekord (U17) med 2,5kg i och med att han klarade 115kg i sista lyftet.

I 100kg klassen vann Björn Berg på 160kg tätt följd av Anders Johansson på 157,5kg. John Lindholm slutade trea på 140kg och fyra blev Jimmy Pero på 125kg. Veteranen Klas Helén blev sexa på 110kg.

I 110kg klassen segrade Ove med ett lyft på 200kg efter ett missat försök att putsa sitt eget åländska rekord med 207,5kg lastat i sista lyftet. Här deltog också dagens andra gästlyftare veteranen Anders Kurki från Gävle som stannade på

155kg.

I 125kg klassen segrade Emil Sundberg på 160kg och tvåa blev Kenny Williams på 140kg.

Efter tävlingen så hade vi som vanligt lite andra aktiviteter, bland annat spjutkastning med järnspett, kast med Kettelbell, sten, tändsticka och lite annat skoj så som Chipsätning på tid som inte oväntat vanns av Kenta som tryckte i sej 215g på 5min, han var dock tätt följd av Jimmy på 213g och Ove på 203g. Efter det plockades grillen fram och mat och dryck i trevligt sällskap fick resten av dagen att gå fort och jag tror att många med mej redan nu ser fram emot nästa års tävling!

[12-08-2010] 17:23

Marcela Sandvik var först ut av ÅKK lyftarna på årets Europamästerskap i bänkpress nere i Bratislava, Slovakien. På förhand såg 56kg klassen med endast fyra anmälda ut att bli en lite lättare klass än 52an som Marcela var anmäld i. Hon siktade därför in sej på att väga in i 56kg klassen och vågen stannade på 53,1kg vid invägningen. Dock visade det sej att flera fått samma ide och det var mer eller mindre massflykt från 52an och 60kg klassen vilket resulterade i tio lyftare i 56an till slut.

Marcela satte ingångsvikten till 112,5kg och även om det var tungt så klarade hon i första lyftet och tog därmed ledningen före ryskan Petrova på samma vikt, hon hade gått ner från 60kg klassen och var tyngre än Marcela. Marcela ökade till 115kg i andra rundan och tryckte även den vikten men fick lyftet underkänt med 2-1 av domarna på grund av att baken lättade från bänken. Petrova klarade och tog ledningen. En annan ryska, Sokovnina, som gått upp från 52kg klassen gick upp och lade sej på andra plats före Marcela, hon gjorde 117,5kg i sitt sista lyft och då Marcela redan hade bronset säkert så valde de att gå på 120kg i sista. Det blev dock ingen lyckad träff i det lyftet och vikten kom bara halvvägs, Petrova klarade vikten och tog hem guld. Silvret alltså till Sokovnina på 117,5kg och brons till Marcela på 112,5kg.

I 52kg klassen blev segerresultatet rätt högt men silvret gick på under 100kg så chanserna ändå kanske hade varit bättre där. Marcela har sedan tidigare bänkpress EM silver från 2007, guld från 2008 och brons från 2009.

I morgon tävlar Sandra Lönn i damernas tungvikt och Kenneth "Kenta" Sandvik tävlar på lördag då herrarnas tungvikt avgörs.

[13-08-2010] 18:42

Det blev EM guld till ÅKKs Sandra Lönn då damernas +90kg klass avgjordes under Europamästerskapen i bänkpress. Sandra satte samtliga sina tre lyft med 175kg i första, 192,5kg i andra och avslutningsvis 202,5kg vilket alltså räckte till guld. Silvret gick till ryskan Zotova på 195kg efter en bom på 200kg i sitt sista lyft. Bronset gick till holländskan Schaefer som stannade på ingångsvikten 185kg efter två bommar på 195kg.

Sandra blev tävlingarnas näst bästa dam på poäng, bara en polska i 48kg klassen var vassare. Sandra har sedan tidigare i EM sammanhang guld från 2007 och 2008 samt ett brons från 2005.

[14-08-2010] 21:55

Herrarnas tungvikt avgjordes idag under EM i bänkpress, i vanlig ordning så fanns Kennet "Kenta" Sandvik med start fältet. Inför tävlingen sade han sej själv vara lite osäker på formen i och med flytten till det nya huset men att han skulle sälja sej dyrt. Såg man på anmälningarna var det fyra fem lyftare som man kunde gissa att det skulle stå mellan, bland annat Sveriges Fredrik Svensson och Kentas landslagskamrat junioren Tuomas Korkia-Aho.

Kenta vägde in på 135,1kg och var därmed bland de lättare i tävlingen. Han satte ingångsvikten på 317,5kg

utan problem och han låg efter första omgången trea efter just Svensson och Korkia-Aho på 330kg respektive 325kg. Kenta valde 325kg till sitt andra lyft och klarade även det, Svensson bommade 335kg medan Korkia-Aho klarade just 335kg. Inför sista omgången skulle Kenta kunnat chansa på att göra 330kg för att ta sej upp på silverplats men valde att sikta på guld och gick på 335kg i sitt sista lyft men han orkade inte med den vikten idag, Svensson bommade även han då han för andra gången försökte på 335kg i sista lyftet. Korkia-Aho ökade till 342,5kg och tryckte vikten säkert och plockade inte bara hem guld utan putsade även sitt eget juniorvärldsrekord med hela 12,5kg. För Svensson blev det silver trotsa att han nu äntligen fick slå Kenta på ett stort mästerskap. Kenta plockade hem bronset. Just dessa tre herrar blev också tävlingarnas tre bästa lyftare på poäng som baserar sej på hur mycket man lyfter i förhållande till kroppsvikten.

Det blev ett bra mästerskap för Finland då det plockades en hel del medaljer och både det finskas damlaget och herrlaget slutade tvåa i respektive nationskamp.

Nu är det ett par veckor till nästa tävling för Marclea, Kenta och Sandra som alla kommer att åka till Bergen den 28-29 augusti för att tävla då de nordiska mästerskapen i styrkelyft och bänkpress avgörs. Dit får de också sällskap av Ove Lehto. Ove kommer dock redan nästa helg att tillsammans med Björn Berg och Jesper Svanfelt att delta i det inofficiella finska mästerskapen i bänkpress som avgörs i Riihimäki.

[21-08-2010] 12:18

Det finska styrkelyftsförbundet har i år valt att på prov arrangera ett inofficiellt FM i raw bänkpress, d. v. s. lyftarna får ej använda den annars obligatoriska bänkskjortan. Om intresset skulle visa sej tillräckligt stort så är det möjligt att tävlingen återkommer som en ordinarie FM tävling under nästa år. Tävlingarna avgjordes i alla klassen inklusive junior och veteran och strax över åttio lyftare deltog vilket är rätt skapligt och jag tror att man håller med från förbundets håll. Tävlingarna arrangerades på en militärbas i Riihimäki, uppvärmningen var inomhus medan själva tävlingen avgjordes utomhus.

ÅKK hade tre deltagare med, lättast var Jesper Svanfelt som vägen in på 89,45kg i herrarnas 90kg klass. Han satte ingången på 152,5kg utan problem, likaså kom 155kg bra i andra lyftet dock blev höjningen till 162,5kg för mycket i sista och han slutade fyra i klassen.

Björn Berg tävlade i 100kg klassen, vikt 95,25kg. Också han satte 152,5kg i sitt första lyft, han ökade till 157,5kg i andra och tryckte sedan också 162,5kg relativt lätt i sista lyftet och han slutade därmed femma.

I 110kg klassen tog Ove Lehto silver i och med 207,5kg i sitt andra lyft vilket var mer eller mindre max för dagen. Han försökte även på 210kg i sitt sista lyft men det stannade en bit från bröstet. Vinnaren i klassen gjorde 222,5kg och bronset gick till Vasas Marcus Björk på 190kg. Ove vägde för dagen 109,7kg.

[28-08-2010] 20:52



Makarna Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik kunde idag ytterligare öka på sin redan stora samling med medaljer från internationella mästerskap. Under första dagen av de Nordiska mästerskapen i styrkelyft och bänkpress som avgörs i Norska Bergen tog de båda varsitt NM guld i styrkelyft. Marcela representerade Finland i 56kg klassen där också en lyftare vardera från Sverige, Danmark och Norge deltog. Hon vägde in på 53,10kg och inledde lite skakigt med att klara endast ingången på 140kg i knäböjen efter två bommade försök på 145kg. I bänken däremot gick det bättre och hon satte alla tre lyften med 105kg i första, 112,5kg i andra och 115kg i sista lyftet. I marken drog hon 145kg i sitt andra lyft men sedan blev det bom i sista lyftet med 150kg på stången. Totalt gav det 400kg vilket inte är ett absolut toppresultat för Marcela men det räckte hela vägen till guld den här gången och hon blev även tävlingarnas andre bästa lyftare på poäng på damsidan. Tvåan i klassen var Helen

Enberg från Sverige slutade på 392,5kg totalt. och bronset gick till Danmarks Eva Buxbom på 377,5kg.

Kenta vägde in på 133,8kg och också +125kg klassen hade fyra deltagare, de som eventuellt skulle kunna hota Kenta var Islands Audunn Jonsson och Sveriges Fredrik Svensson. Kenta tog dock ett stadigt tag om tävlingen redan i knäböjen i och med att han klarade alla sina lyft med 400kg i sista. Audunn gjorde 380kg medan

Svensson inte lyckades alls och fick tre bommade lyft. Kenta säkrade guldet ytterligare i bänken där han bommade ingångsvikten på 315kg i första lyftet men kom igen och klarade vikten i andra och ökade ytterligare en femma till 320kg i sista lyftet. Inför marken så var guldet i princip redan klart och han gick in och säkrade totalen med 290kg i första lyftet, ökade sedan till 305kg i andra och avslutade med 310kg i sista lyftet. Detta gav totalt 1030kg och han blev även tävlingarnas bästa herrlyftare på poäng. Islänningen slutade tvåa på 955kg totalt och bronset gick till Danmarks Morten Sörig.

Man hade inte några webbsändningar från tävlingarna men det fanns online liveuppdaterade resultatlistor så det fanns möjlighet att hänga med i tävlingen också hemifrån. Nu väntar några timmars vila innan NMs andra dag drar igång och då är det bänkpress som gäller. Både Marcela och Kenta tävlar men också Sandra Lönn och Ove Lehto finns med där.



[29-08-2010] 20:55

Under andra dagen av årets nordiska mästerskap i Bergen var det bänkpress på schemat. Marcela Sandvik följde upp gårdagens guld i styrkelyft med också ett guld i bänkpress. Trots att gårdagens tävling säkert kändes i kroppen så gick hon in och tryckte 112,5kg i sitt andra lyft. Hon försökte även på personbästat 120kg med det gick inte den här gången, vikten idag låg på 53,4kg. Hon blev dagens tredje bästa damlyftare på poäng, d. v. s. hur mycket man lyfter i förhållande till kroppsvikten.



Sandra Lönn anträdde också tävlingslavan idag i damernas tungviktsklass. Vågen visade 104,0kg och målet var inte bara att vinna utan att även ta chansen att försöka sej på att slå det gällande världsrekordet i klassen som ligger på 205kg. Sandra gjorde 202,5kg på EM i bänkpress för någon vecka sedan så omöjligt skulle det inte vara för henne att slå rekordet. Det började dock inte riktigt bra då hon bommade sitt första lyft på ingångsvikten på 185kg. Hon gick om på samma vikt och satte det utan problem i andra lyftet och hon begärde sedan upp 205,5kg till sista lyftet. Tyvärr så orkade hon inte trycka vikten den här gången, men hennes resultat gav guld i klassen och hon blev även tävlingarnas andra bästa lyftare på poäng.

Också Ove Lehto fanns på plats och han tävlade i 110kg klassen. det blev dock att banta lite extra för att komma ner i vikt och vågen stannade på exakt 110,0kg vid invägningen. Sex lyftare deltog i klassen och det såg på förhand ut som att Ove skulle få det tufft att komma upp på pallen. Han kände sej dock stark på uppvärmningen och kunde rätt säkert sätta alla sina tre lyft med 267,5kg lastat i sista lyftet vilket är en putsning av hans eget SFI rekord i klassen med hela 11,5kg. Det visade sej också räcka till en tredje plats, tvåan Thomas Sörensen från Danmark hade samma vikt men vägde lite mindre. Upp till guldet var det en bra bit, Sveriges Stefan Jamroz inledde med att sätta nytt nordiskt rekord med 303kg

vilket han sedan följde upp med två bommar på världsrekordvikten 308kg.

Kennet "Kenta" Sandvik ställde även han upp idag. Gårdagens tävling gjorde sej säkert påmind men han gick ändå in på 310kg. Han bommade första lyftet men lyckades sedan skärpa till sej och få upp vikten i andra. Han försökte sedan på 320kg i sista men då var krafterna slut. Sveriges Fredrik Svensson chansade på att säkra upp ett lyft på 290kg med en lite större skjorta i sitt första lyft. Han bytte sedan till en mindre skjorta och begärde upp 350kg till sitt andra lyft, den taktiken lyckades dock inte den här gången och han fick två bommar på den vikten. Kenta slutade därmed etta också idag och Svensson tvåa, bronset gick till Norges McColl på 260kg. Kenta vägde 135,0kg och blev



dagens andra bäste herrlyftare på poäng efter Svensken Jamroz.

Med på resan som coach var Elis Högnäs.

[04-09-2010] 23:03

Emil Sundberg debuterade idag i VM sammanhang då han deltog på junior VM i styrkelyft nere i den Tjeckiska staden Pilzen. Emil tävlade i 125kg klassen tillsammans med elva andra lyftare, vikten för dagen låg på 121,9kg. Han visste redan från början att det inte fanns någon chans på någon framskjuten placering, men han hoppades kunna prestera upp emot personbästa på 815kg.

Det blev dock ingen bra start på tävlingen då han inte kom upp hela vägen med ingångsvikten på 295kg i sin första knäböj, kanske var det lite obalans som gjorde att han vek sej på vägen upp. På andra försöket gick det bättre och han ökade till 305kg i sista lyftet vilket kom upp lätt men dömdes bort av domarna på grund av dåligt djup.

I bänken lade han ingångsvikten på 200kg och också här blev det bom i första lyftet, han orkade trycka vikten men det vara lite knyckigt och segt vilket domarna inte gillade. Han gick om på samma vikt i andra och klarade lätt. Eftersom han inte hade något att förlora så gick han i sista lyftet på nya personbästa vikten 222,5kg vilket han också fick upp hela vägen men liksom i första lyftet så underkändes det av domarna.

I marken lade han ingången på 270kg vilket var hyfsat lätt och han ökade till 285kg till andra lyftet vilket han också klarade. Sedan tog det dock stop när han försökte på bättre på sitt personbästa med 300kg på stängen i sitt sista lyft.

Totalt gav det 780kg vilket var en bra bit under vad vi och säkert också Emil hade hoppats på men det räckte till en åttonde plats. Upp till medaljerna var det långt Ukrainas Testsov vann på nya junior världsrekordet 1093kg, silvret gick på 955kg och brons på 930kg. Nu är det bara för Emil att åka hem till nya studieorten Västerås och fortsätta träningen, förhoppningsvis men en rejäl dos motivation och lite nya erfarenheter med sej och så får vi hoppas att han får chans att vara med i landslaget igen under nästa år.

Tävlingarna visades live över webben också med live uppdaterad resultattavla vilket var bra

[14-09-2010] 21:05

Jimmy Pero tävlade för ett par helger sedan i Täby på en serietävling i den svenska serien. Han vägde in på 100,6kg och gjorde en rätt skaplig serie med 260kg i knäböj, 170kg i bänkpress, 285kg i marklyft och 715kg totalt.



[29-09-2010] 20:15

ÅKK veteranen Christer "Chrille" Gustafsson är de senaste åren deltagit på ett antal veteran EM i styrkelyft men idag gjorde han VM debut då han tävlade på veteran VM i styrkelyft i den Tjeckiska staden Pilsen. Han tävlade i 82,5kg klassen för veteraner 3 (60-69år) med åtta lyftare med.

Han vägde in på 82,34kg och inledde med att klara 230kg i sin andra knäböj men fick sedan tyvärr obalans i sista lyftet och han bommade. 230kg räckte ändå till ett delgrensbrons, Japanen Kitano tog guld på 250kg och silvret gick till Stor-Britanniens Lincoln på 245kg.

I bänken bommade Chrille första lyftet på 140kg men skärpte sedan till sej och satte 142,5kg och 152,5kg i sina två sista

lyft vilket gav delgrenssilver. Stor-Britanniern tog guld på 157,5kg medan Japanen bommade ut sej på ingångsvikten 160kg efter tre misslyckade lyft på grund av en krånglande axel.

Inför marken så låg Chrille tvåa totalt och det såg också ut som att han skulle kunna hålla den positionen hela vägen bara han inte misslyckades helt i marken. Han gjorde 210kg i första lyftet, ökade sedan till 217,5kg i andra men sedan blev det bom i sista lyftet på 220kg och han fick silvret totalt med 600kg och slutade fyra i marken. Stor-Britanniern tog guld på 632,5kg och bronset gick till Tysken Schotz.

Det blev med andra ord en riktigt lyckad tävling för Chrille, grattis! Med på resan som coach var Kennet "Kenta" Sandvik.

[16-10-2010] 18:39

ÅKK arrangerade årets andra klubbävling i styrkelyft i gymmet på Idrottsgården i Mariehamn. Sju lyftare kom till start och den lilla publiken bjöds på en hel del fina prestationer i form av inte bara personliga rekord utan även ett antal åländska rekord.

Sandra Lönn var dagens enda dam och hon var även den ende som tävlade med utrustning i form av knäböjsdräkt och bänkpresskorta, alla övriga tävlade raw. Hon vägde in på 98,8kg och gjorde serien 175kg i knäbøj, 180kg i bänkpress och 157,5kg i marklyft vilket gav 512,5kg totalt.

Lättats på herrsidan var U23-junioren Robert Brunilla som gjorde sin andra tävling någonsin. Han vägde in i 82,5kg klassen på 82,35kg och satte nya personbästan i både knäbøj, mark och totalt med serien 130-92,5-187,5 och 410kg totalt.

I 90kg klassen fanns två deltagare, Jesper Svanfelt och U17-junioren Hannes Immonen. Jesper vägde in på 89,95kg och körde också som vanligt utan bälte i både knäbøj och marklyft. I böjen slutade han på 220kg efter att ha bommat på 230,5kg i sista vilket skulle varit åländskt raw-rekord om han klarat. I bänken blev det samma sak, bom på rekordförsöket med 170kg på stängen i sista lyftet och han stannade på 162,5kg från sitt andra lyft. Han kunde dock bärga ett rekord i och med att han drog 301kg i sitt andra marklyft, en förbättring av hans eget tidigare åländska raw-rekord med 0,5kg. Han begärde sedan upp 307,5kg till sista men då var det stop och han stannade på 683,5kg totalt. Hannes vägde 89,2kg och putsade U17-rekorden i både bänkpress, marklyft och totalt i och med serien 155-122,5-200 och 477,5kg totalt. Riktigt roligt att se att träningen ger resultat!

I 100kg klassen hittade vi två veteraner, Anders Johansson veteran 40-49år och Klas Helén veteran 60-69år. Anders vägde 99,97kg och gjorde serien 150-155-210 och 515kg totalt. Klas vägde in på 97,6kg och bättrade på sina egna veteran-rekord i klassen i både knäbøj och marklyft samt totalt med serien 120-110-110 och 340kg totalt.

Dagens tyngsta deltagare var Emil Sundberg som var hemma från studierna i Västerås. Han vägde 124,45kg och gjorde 230kg i knäbøj, 165kg i bänkpress och 260kg i marken vilket gav 655kg totalt.

Domare var Pontus Lindroos, Tobias Dahlman och Ove Lehto, stort tack till dem och alla övriga som hjälpte till under dagen.

[17-10-2010] 16:36

Nästa lördag arrangerar Västra Svealands styrkelyftförbund tillsammans med Örebro Kraftsportklubb ett "framtidsläger i styrkelyft, med fokus på ungdomar, juniorer och damer. Speciellt inbjudna som föreläsare och instruktörer till träningslägret är bland annat Ove Lehto, åländsk legendar inom SL och Sandra Lönn, Sveriges starkaste dam i bänkpress!".

[20-10-2010] 21:49

Finska Antidopingkommittén hade representanter på Åland idag och de dök upp hemma hos Marcela och Kennet "Kenta" Sandvik som fick göra varsitt test. Svaret på testerna brukar dröja någon vecka.

[21-10-2010] 17:37

Också Ove Lehto fick igår besök av kontrollanter från Finska Antidopingkommittén och han fick göra ett test. Svaret på testerna brukar dröja någon vecka.

[13-11-2010] 16:35

ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik representerade idag Finland då herrarnas tyngsta klass i årets världsmästerskap i styrkelyft avgjordes nere i Johannesburg, Syd-Afrika. Det är de 40de mästerskapen på herrsidan och det 31a på damsidan och över 250 lyftare var anmälda. Inför tävlingen så såg tungvikten ut att kunna bli en mycket hård och jämn kamp vilket det också skulle visa sej bli. De utlovade websändningarna höll dock inte måttet den här gången man hade stora problem under hela veckan, live resultatavslut fungerade dock bra idag.

Kenta vägde in på 135,65kg och inledde starkt med att klara alla tre knäböjar på 385kg, 395kg och ett rätt maxat lyft på 402,5kg vilket är endast 2,5kg under personbästat. Trots den vassa inledningen så blev det en åttonde plats i knäböjen vilket säger en del om standarden där. Vann böjen gjorde Polens Gabrowskik på hela 445kg vilket var samma vikt som tvåan, rysslands Gagin klarade av och bronset gick till Tysklands Dorner på 435kg. Kentas insatts lovade dock bra inför resten av tävlingen.

I bänken var Kenta stor förhands favorit och med ingången satt till 310kg var han en bra bit framför de övriga. Första lyftet blev dock misslyckat, han fick lite låg ställningshöjd vilket gjorde att han hamnade lite nära ställningen och även om vikten kom upp så underkändes det av domarna. I andra lyftet på samma vikt gick det bättre och han kunde sedan säkra delgrensguldet med 317,5kg på stängen i sista lyftet. Tvåa i bänken blev Ukrainas Svistunov på 305kg och bronset gick till Kanadas Mardell på 300kg. Inför marken låg faktiskt Kenta i ledning med subtotalen 720kg, samma vikt men på aningen tyngre kroppsvikt var Polens Gabrowski medan Ukrainare Svistunov låg trea på 717,5kg. Dock är ju marklyftet Kentas sämsta gren och många av de övriga hotade bakifrån. Polacken och Ukrainaren såg ut att göra upp om guld och silver men sedan det var hela sju lyftare som mycket väl var och en kunde vara med och slåss om bronset totalt och Kenta var en av dessa.

Det blev också ruskigt spännande till slut, Kenta gjorde vad han kunde och drog samtliga sina tre lyft, 297,5kg i första, 310kg i andra och sedan 315kg i det sista lyftet. Som sagt så var de övriga vassare i marken och till slut kunde Kenta bara stå vid sidan av och konstatera att hans 1035kg totalt inte räckte hela vägen upp på pallen den här gången men han slutade ändå på en mycket fin femteplats. Vann gjorde Polacken på 1072,5kg, silvret gick till Rysslands Gagin på 1055kg och USAs veteran Gillingham lyckades efter att ha dragit 400kg i sitt sista marklyft ta sej upp på bronsplats före Ukrainaren båda på 1052,5kg totalt. Femma var alltså Kenta på 1035kg tätt



följd av Storbritanniens Bowring också han på 1035kg, sju Tjecken Spingl på 1015kg och åtta Islands Jonsson också han på 1015kg. Sveriges Anders Johansson hade ingen vidare bra dag och bommade samtliga sina lyft i både knäböj och bänkpress, i marken gick det dock bättre och han fick delgrenssilver efter Gillingham med 355kg, marklyftsbronset gick till Polacken på 352,5kg. Kenta var efter tävlingen mycket nöjd med sin insatts, kanske skulle det funnits en femma mera i bänken men han kände ändå att han fått ut det mesta ur kroppen trots värmen där nere.

Som vanligt i samband med stora mästerskap så hade International Powerlifting Federation (IPF) sin kongress där man tar upp frågor som rör sporten, regelförändringar, platser för mästerskap i framtiden osv osv. Den kanske största förändringen på väldigt länge klubbades igenom vilket innebär att man från årsskiftet kommer att minska antalet viktklasser och också göra om dem. På herrsida minskar man från elva viktklasser till åtta, 58/66/74/83/93/105/120/120+, och på damsidan ändras det från tio till sju viktklasser, 47/52/57/63/72/84/84+. Detta innebär att alla gamla rekord kommer att frysas från och med den 1 januari 2011. Exakt varför man vill göra detta är jag inte riktigt säker på, kanske vill man göra sporten mer attraktiv som en potentiell OS-gren? Åsikterna om detta är också många, en del anser att det är en bra förändring medan många andra tycker att det är helt onödigt.

Nästa tävling är nu Svenska mästerskapen i bänkpress där ÅKKs Sandra Lönn finns med sedan är det SFI mästerskapen i styrkelyft i Hangö den 4 december.

[14-11-2010] 21:36

Jimmy Pero tävlade idag på Östrasvealands distriktsmästerskap i styrkelyft. Han vägde in på 99,9kg och inledde starkt med nytt personbästa i knäböj på 275kg, i bänken blev det 175kg och i marken 275kg efter två bommar på 290kg. Totalt blev det 725kg och en andra plats i klassen. Efter tävlingen fick Jimmy göra ett dopingtest.

[18-11-2010] 21:31

Svaren på de dopingtest som Ove Lehto, Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik gjorde för snart en månad sedan har kommit, samtliga test var negativa d. v. s. inga spår efter otillåtna medel fanns i proven.

[27-11-2010] 19:35

ÅKKs Sandra Lönn tävlade idag för Borlänge AK då årets Svenska mästerskap i bänkpress avgjordes nere i Jönköping. Hon vägde in lite lättare än vanligt på 97,85kg och gjorde ingångsvikten på 175kg utan problem. Hon höjde sedan lite försiktigt till 180kg i andra lyftet, men även om det kom hela vägen upp så blev det lite snett och vingligt och underkänt av domarna, samma sak hände sedan i tredje lyftet med 182,5kg på stängen. 175kg räckte ändå hela vägen till guldet för Sandra i damernas tungvikt också i år.

Nästa tävling för henne är redan nästa helg då hon tillsammans med tio andra ÅKK-lyftare åker till Hangö och SFIM i styrkelyft.

[29-11-2010] 20:56

Då alla årets tävlingar på nationell- och internationell nivå nu är klara så innebär det att Finska styrkelyftsförbundets klubbrankinglista för 2010 också är klar. ÅKK slutade i år på tredje plats av totalt av förbundets 104 aktiva klubbar med 449 poäng. Ohotade på första platsen är klubben Team Nordic Thunder med hela 712 poäng och tvåa Rauman Ydinvoima hade 453 poäng. ÅKK kunde ha tagit en andra plats om vi hade deltagit på lag FM i bänkpress eller styrkelyft för förra helgen men vi valde att stå över den tävlingen i år då intresset var lite dåligt och på grund av att det skulle ha blivit en besvärlig resa i och med att tävlingarna avgjordes uppe i Joensuu.

[05-12-2010]

Fem guld, två silver, två brons och ett finskt rekord blev resultatet för ÅKKs lyftare på årets SFI mästerskap i styrkelyft.

Hangö IK stod tillsammans med Ekenäsklubben KK-Eken som arrangörer då årets SFI-mästerskapen i styrkelyft avgjordes i Hangö. Tjugofem lyftare från fem olika SFI föreningar kom till start vilket är ungefär samma uppslutning som det har varit de senaste åren. ÅKK ställde upp med ett det största laget med sina två damlyftare och nio herrar.

Marcela Sandvik tävlade ensam i 56kg klassen, vikt 53,0kg. Hon gjorde en riktigt lyckad tävling med inte bara personbästa i knäböj, marklyft och totalt vilket också innebar tre nya SFI rekord. I knäböjen klarade hon 155,5kg i andra lyftet och hon försökte även på 160kg i sitt sista lyft vilket nog kom upp men underkändes på grund av dåligt djup. I bänken satte hon alla tre lyft med 120kg på stängen i sista och i marken tangerade hon personbästat med ett lyft på 150kg, där saknades det dock lite till det arton år gamla SFI-rekordet på 157,5kg. Totalt gav det 425,5kg en ökning av personbästat med 7kg och dagens första guld till ÅKK.

Dagens andra dam var Vasas Linda Björklund som vägde in på 74,05kg i 75kg klassen. Hon hade lite problem i knäböjen och fick endast sitt sista lyft på 152,5kg godkänt, i bänken blev det 105kg och i marken klarade hon hela 160kg i sitt sista lyft vilket gav en total på 417,5kg.

ÅKKs Sandra Lönn kom till tävlingen i form av nybliven svensk mästarinna i bänkpress från förra helgen. Hon vägde in på 97,0kg och inledde bra med tre godkända knäböj och 180kg i sista lyftet. I och med att det fanns domare med rätt att döma finska rekord på plats så hade hon sedan chansen att ta finsk rekord i bänken, rekordet låg på 155kg vilket Sandra utan problem krossade genom att ta 165kg i sitt första lyft. Hon ökade sedan ytterligare till 175kg i andra lyftet men sedan tog det stop då hon försökte på 185kg i sista lyftet. En ökning av

det finska rekordet med 20kg är ju dock inte fyskam. I marken klarade hon alla tre lyft och med 160kg i sista lyftet vilket gav 515kg totalt och dagens andra ÅKK guld.

Dagens lättaste herrar tävlade i 82,5kg klassen och där tog hemma lyftaren Johan Henriksson inte oväntat hem guldet i och med serien 285kg i knäböj, 190kg i bänkpress, 265kg i marklyft och 737,5kg totalt. ÅKKs veteran Christer "Chrille" Gustafsson tog hem silvret. Han vägde in på 81,65kg och satte alla tre böjar med 225kg i sista. I bänken blev det lite motigt då han bara fick ingångsvikten på 140kg efter två bommar på 145kg. I marken klarade han också samtliga tre lyft med 215kg i tredje vilket gav fina 580kg totalt. Bronset gick också till ÅKK i och med Robert Brunilla som bättrade på samtliga sina personbästan med serien 160kg i knäböj, 105kg i bänkpress, 200kg i marklyft och 465kg totalt.

Också i herrarnas 90kg klass deltog tre lyftare och guldet gick till ÅKKs vasse raw-lyftare Jesper Svanfelt, vikt 88,7kg. Jesper inledde med 225kg i knäböj och tryckte sedan 165kg i bänken och avslutade sedan som vanligt imponerande med 300kg i marken vilket gav 690kg totalt och nytt åländskt raw-rekord i klassen. Hangös Andreas Koli tog silvret med serien 245kg i knäböj, 175kg i bänkpress, 265kg i marklyft och 685kg totalt. Bronset gick till Sibbos Thomas Sandström som endast siktade in sej på bänken och gjorde symboliska 100kg i knäböj och marklyft. I bänken blev det tre godkända lyft och 155kg som bäst vilket gav en total på 355kg.

Av någon anledning så brukar alltid 100kg klassen vara den med flest deltagare på dessa tävlingar och i år var inget undantag då hela tio lyftare vägde in i den klassen. Guldet gick till Ekenäs lyftaren Robert Salin som gjorde en bra tävling med alla nio lyft godkända. Han fick serien 270kg i knäböj, 175kg i bänken, 280kg i marklyft och 725kg totalt. ÅKKs Jimmy Pero tog silvret på 710kg totalt efter serien 260kg i knäböj, 165kg i bänkpress och 285kg i marklyft. Vikt 99,10kg. Bronset gick också till ÅKK genom Björn Berg som vägde in på 97,35kg och bättrade på sitt personbästa i knäböj med hela 32,5kg i efter att ha satt alla sina tre knäböjar och 240kg i sista lyftet. I bänken fick han bara ingången på 195kg men i marken blev det åter nytt personbästa i och med 237,5kg i sista lyftet vilket gav 672,5kg totalt också det nytt personbästa. Vasas Timo-Pekka Laine slutade fyra efter 230kg i knäböj, 160kg i bänkpress, 260kg i marklyft och 650kg totalt. Martin Salin från Ekenäs blev femma efter 210kg i knäböj, 190kg i bänkpress, 225kg i marklyft och 625kg totalt. SFI veteranen Magnus Häggblom från Vasa gjorde sin trefiofemte SFI start och han satte alla tre knäböjar med 210kg i sista, i bänken blev det 140kg och sedan avslutade han med att dra 255kg i marken vilket gav 605kg totalt. ÅKKs Anders Johansson vägde in på 98,6kg, tyvärr så fick han bara ingångarna i både knäböj och bänkpress på 210kg respektive 170kg. I marken gick det bättre och han fick alla sina tre lyft med 220kg i sista vilket gav en total på 600kg och en sjunde plats. Åtta blev Ekenäs Jonas Wallén på 570kg totalt efter 180kg i knäböj, 190kg i bänkpress och 200kg i marklyft. ÅKK junioren Hannes Immonen debuterade i SFI sammanhang och vägde in på 90,35kg. Målet för hans del var att försöka plocka de åländska rekorden i +90kg klassen för juniorer U17 vilket han också klarade, samtliga hans resultat hamnar med i rekordlistorna. Knäböj 165kg, bänkpress 115kg, marklyft 207,5kg och 487,5kg totalt. Tian i klassen var Ekenäs Pontus Westerlund som endast siktade in sej på bänken och gjorde därför endast symboliska 100kg i knäböj och marklyft. I bänken satte han alla tre lyft med 217,5kg i sista.

I 110kg klassen fanns fyra lyftare och guldet och silvret gick till far och son i och med att Sibbos Henrik Winter tog hem guldet på 735kg och silvret gick till Bill Winter på 702,5kg. Henrik gjorde serien 280kg i knäböj, 170kg i bänkpress och 285kg i marken medan Bill gjorde 250kg i knäböj, 167,5kg i bänkpress och 285kg i marken. Vasas Marcus Björk tog hem bronset efter 220kg i knäböj, 195kg i bänken, 285kg i mark och 700kg totalt. Fyra var Thomas Salin på 650kg totalt efter 230kg i knäböj, 195kg i bänkpress och 225kg i marklyft.

Ove Lehto valde att inte försöka banta ner sej till 110kg klassen till denna tävling och vägde därför in på 113,7kg i 125kg klassen och han fick till en riktigt bra tävling med nio klarade lyft och 960kg totalt efter en vass serie på 350kg i knäböj, 270kg i bänkpress och 340kg i marken. Totalen var årsbästa i Finland i 125kg klassen med 60kg. Tvåa blev Ekenäs Johan Kidron med 235kg i knäböj, 180kg i bänkpress, 265kg i marklyft och 680kg totalt.

Kenneth "Kenta" Sandvik var ensam i +125kg klassen och vägde in på 135,0kg. Också han satte all sina nio lyft men 400kg i knäböj, 305kg i bänkpress och 312,5kg i marklyft vilket gav 1017,5kg totalt.

Kenta blev tävlingarnas bästa lyftare på herrsidan och Marcela bästa damlyftare. Extra roligt var det att se så många nya rekord under dagen då man från Internationella Styrklyftsförbundet (IPF) har beslutat att man kommer att göra om antalet viktklasser från och med 1 januari 2011 och i och med detta så kommer också alla rekord i de gamla viktklasserna att frysas och nya rekordlistor med början från 1 januari kommer att tas i bruk. Med på resan som coacher var Kjell Ekblom och Ove Fredrickson.

Året närmar sej sitt slut, men ännu finns ett par saker i kalendern. Redan nästa helg så har vi en liten bänktävling här hemma i Mariehamn i samband med ÅKKs årliga julfest. Sandra Lönn tävlar också nästa helg på lag SM i bänkpress som avgörs i Sandviken strax väster om Gävle.

[12-12-2010] 13:01

ÅKKs Sandra Lönn tävlade igår för Borlänge AK på Lag SM i bänkpress som avgjordes uppe i Sandviken. Sandras lag tog ganska enkelt hem guldet, Sandra klarade alla sina tre lyft med 182,5kg i sista. Lagkamraten

Karolina Arvidsson satte nytt nordiskt rekord i 75kg klassen med 150,5kg. Lagets tredje lyftare var Lisa Hansson som klarade 117,5kg.

[12-12-2010] 13:13

Årets ÅKK julfest är nu avklarad, vi inledde gårdagen med en liten bänktävling där nio lyftare kom till start. Många var sugna på att försöka sej på något rekord i och med att viktklasserna ändras efter nyår vilket innebär att samtliga rekordlistor med de gamla viktklasserna fryses så den som har namnet med där går till historien. Marcela Sandvik blev dagens vassaste lyftare i och med att hon satte nytt personbästa med 122,5kg, vikt 52,75kg. Det är också en förbättring av hennes eget SFI rekord i 56kg klassen. Hon försökte även på 125,5kg i sista lyftet men det blev för tungt.

Dagens andra åländska rekord stod Christer Gustafsson för i och med att han tryckte upp 153kg i 82,5kg klassen, en förbättring av hans eget åländska veteranrekord (60-69år) med 0,5kg. Anton Häggblom tävlade efter en del bantning också i 82,5kg klassen och satte där nytt åländskt raw rekord genom att klara 140kg.

Matias Sommarström tävlade också raw och tryckte upp nytt person bästa med 155kg i 90kg klassen. Där tävlade också Kjell Ekblom som bättrade på sitt eget veteran (40-49år) raw rekord genom att lyfta 140kg. Junioren Hannes Immonen testade för första gången på att tävla med bänkskjorta och tryckte lätt alla sina lyft med 137,5kg som bäst, nytt åländskt junior rekord U17.



I 100kg klassen fixade Björn Berg också ett nytt åländskt raw rekord genom att klara 170,5kg i sitt sista lyft. ÅKK veteranen Klas Helén stannade på 110kg efter två bommar på 120kg.

Dagens tyngste lyftare var Lucas Donner på 106,25kg och han klarade Junior FM kvalet galant efter 160kg i sitt sista lyft.

Domare på tävlingen var Anders Johansson, Pontus Lindroos och Ove Fredrickson.

Efter tävlingen körde

vi lite gemensam träning, bland annat lite kroppsviktsbänk stod på programmet. Johan vann det med 30 klarade repetitioner på 85kg. Sedan blev det bastubad, pizza och trevligt umgänge.

TÄVLINGSRESULTAT 2010 ÅLANDS KRAFTSPORTKLUBB

KLUBBTÄVLING I STYRKELYFT 23.01.2010 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Sandra Lönn-74	103,60	90+	Öppen	205,0	200,0	165,0	570,0	1:a
Kim Kalmer-85(RAW)	80,90	82,5	Öppen	172,5	100,0	227,5	500,0	1:a
Tomas Sundblom-93	83,10	90	U-17	150,0	85,0	175,0	410,0	1:a
Jesper Svanfelt-81(RAW)	89,30	90	Öppen	225,0	162,5	300,5	688,0	1:a
Oscar Vartiainen-79	95,70	100	Öppen	232,5	140,0	260,0	632,5	2:a
Matias Sommarström-83(RAW)	94,30	100	Öppen	150,0	150,0	200,0	500,0	3:a
Kjell Ekblom-65	94,65	100	40-49år	150,0	145,0	207,5	502,5	1:a
Lucas Donner-88	109,95	110	U-23	200,0	145,0	200,0	545,0	1:a
Ove Lehto-72(RAW)	109,90	110	Öppen	250,0	205,0	310,0	765,0	1:a
Anders Johansson-68(RAW)	100,20	110	40-49år	75,0	157,5	215,0	447,5	1:a
Emil Sundberg-89(RAW)	121,50	125	U-23	75,0	160,0	75,0	310,0	1:a
Kenny Williams-85	114,05	125	Öppen	300,0	167,5	302,5	77,0	1:a

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 30.01.2010 TÄBY SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	101,30	110	Öppen	270,0	170,0	275,0	715,0	?

FM BÄNKPRESS FÖR JUNIORER 06.02.2010 RIIHIMÄKI

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
John Lindholm-90	100,05	110	U-20	170,0	175,0	-180,0	175,0	1:a
Emil Sundberg-89	121,90	125	U-23	200,0	217,5	-225,0	217,5	1:a
Lucas Donner-88	114,15	125	U-23	145,0	155,0	-165,0	155,0	3:a

FM BÄNKPRESS FÖR VETERANER 07.02.2010 RIIHIMÄKI

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Christer Gustafsson-49	82,20	82,5	60-69år	140	145,0	150	150,0	2:a

FM STYRKELYFT SENIORER 27.02.2010 ÄÄNEKOSKI

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Jesper Svanfelt-81(RAW)	89,65	90	Öppen	227,5	150	290	667,5	8:a
Jimmy Pero-81	99,50	100	Öppen	255,0	165,0	282,5	702,5	7:a
Ove Lehto-72	109,50	110	Öppen	335,0	250,0	332,5	917,5	1:a

FM STYRKELYFT SENIORER 28.02.2010 ÄÄNEKOSKI

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,65	52	Öppen	150,0	110,0	140,0	400,0	3:a
Emil Sundberg-89	121,80	125	Öppen	(utbomning i böj -295,-295,-300)			###	##
Kenny Williams-85	115,55	125	Öppen	(utbomning i böj -285,-290,-300)			###	##
Kenneth Sandvik-75	132,40	125+	Öppen	402,5	295,0	320,0	1017,5	1:a

FM STYRKELYFT FÖR JUNIORER 06.03.2010 SALO

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Tomas Sundblom-93	84,25	90	U-17	190,0	100,0	180,0	470,0	1:a
John Lindholm-90	101,75	110	U-20	260,0	170,0	250,0	680,0	1:a
Emil Sundberg-89	121,30	125	U-23	300,0	210,0	285,0	795,0	1:a

FM BÄNKPRESS FÖR SENIORER 20.03.2010 LOPPI

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,85	52	Öppen	110,0	117,5	-123,0	117,5	1:a
Björn Berg-82	97,45	100	Öppen	200,0	212,5	-217,5	212,5	6:a
Ove Lehto-72	109,70	110	Öppen	-252,5	-252,5	-257,5	###	##
Kenneth Sandvik-75	133,45	125+	Öppen	290,0	310,0	317,5	317,5	2:a

FM STYRKELYFT VETERANER 26.04.2010 LEPPÄVESI LAUKAA

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Christer Gustafsson-49	82,10	82,5	60-69år	-215,0	###	###	###	##

NM STYRKELYFT FÖR JUNIORER 24.04.2010 LEMPÄÄLÄ (TAMERFORS)

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Emil Sundberg-89	123,95	125	U-23	305,0	210,0	285,0	800,0	1:a

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 01.05.2010 UPPLANSVÄSBY SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	100,40	110	Öppen	265,0	165,0	270,0	700,0	?

EM STYRKELYFT SENIORER 07.05.2010 KÖPING SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Sandra Lönn-74	103,45	90+	Öppen	200,0	190,0	165,0	555,0	4:a
Ove Lehto-72	109,55	110	Öppen	325,0	255,0	335,0	915,0	5:a

EM STYRKELYFT SENIORER 08.05.2010 KÖPING SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	134,20	125+	Öppen	405,0	315,0	315,0	1035,0	3:a

ÅM STYRKELYFT 15.05.2010 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74(RAW)	51,95	52	Öppen	105,0	75,0	132,5	312,5	1:a
Sandra Lönn-74(RAW)	101,40	90+	Öppen	147,5	110,0	165,0	422,5	1:a
Ove Fredricson-69(RAW)	72,90	75	Öppen	127,5	95,0	162,5	385,0	1:a
Christer Gustafsson-49	81,95	82,5	Öppen	210,0	152,5	210,0	572,5	1:a
Tomas Sundblom-90	82,30	82,5	Öppen	175,0	105,0	220,0	500,0	2:a
Robert Brunilla-89(RAW)	79,20	82,5	Öppen	110,0	92,5	170,0	372,5	3:a
Jesper Svanfelt-81(RAW)	89,70	90	Öppen	230,0	160,0	285,0	675,0	1:a
Anton Häggblom-83(RAW)	86,85	90	Öppen	150,0	145,0	210,0	505,0	2:a
Hannes Immonen-93(RAW)	86,50	90	Öppen	135,0	112,5	185,0	432,5	3:a
Jimmy Pero-81	98,70	100	Öppen	255,0	167,5	282,5	705,0	1:a
Anders Johansson-68	98,80	100	Öppen	225,0	170,0	212,5	607,5	2:a
Mikael Wahlbeck-68	90,80	100	Öppen	190,0	130,0	230,0	550,0	3:a
Kjell Ekblom-65(RAW)	92,25	100	Öppen	150,0	145,0	215,0	510,0	4:a
Klas Helén-42	97,20	100	Öppen	75,0	120,0	75,0	270,0	5:a
Ove Lehto-72	109,60	110	Öppen	330,0	256,0	335,0	921,0	1:a
Kenny Williams-85(RAW)	113,10	125	Öppen	210,0	142,5	225,0	577,5	1:a

VM BÄNKPRESS 25.05.2010 KILLEEN USA

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,70	52	Öppen	-110,0	110,0	-122,5	110,0	3:a

VM BÄNKPRESS 29.05.2010 KILLEEN USA

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Kenneth Sandvik-75	135,30	125+	Öppen	315,0	320,0	330,0	330,0	1:a

EM STYRKELYFT JUNIORER 12.06.2010 HAMAR NORGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Emil Sundberg-89	122,95	125	U-23	307,5	220,0	287,5	815,0	5:a

EM STYRKELYFT VETERANER 22.06.2010 PILSEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Christer Gustafsson-49	84,30	90	60-69år	230,0	152,5	222,5	605,0	2:a

SFIM BÄNKPRESS 19.06.2010 NYKARLEBY

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	54,30	56	Öppen	112,5	-120,0	-120,0	112,5	1:a
Sandra Lönn-74	100,80	90+	Öppen	170,0	185,0	-200,0	185,0	1:a
Tomas Sundblom-93	87,00	90	Öppen	107,5	-115,0	-115,0	107,5	2:a
Ove Lehto-72	109,85	110	Öppen	230,0	250,0	-260,0	250,0	1:a
Kenneth Sandvik-75	136,85	125+	Öppen	290,0	305,0	315,0	315,0	1:a

ÅKK SOMMAR RAW 5 17.07.2010 BJÄRSTRÖM

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	53,15	56	Öppen	75,0	79,0	-80,0	79,0	1:a
Sandra Lönn-74	99,50	90+	Öppen	100,0	110,5	112,5	112,5	1:a
Christer Gustafsson-49	82,00	82,5	Öppen	110,0	120,0	122,5	122,5	1:a
Christian Linde-57	81,40	82,5	Öppen	-100,0	100,0	###	100,0	2:a
Jesper Svanfelt-81	89,70	90	Öppen	155,0	160,0	-165,0	160,0	1:a
Matias Sommarström-83	86,80	90	Öppen	130,0	140,0	-145,0	140,0	3:a
Anton Häggblom-83	87,45	90	Öppen	130,0	-140,0	140,0	140,0	4:a
Kjell Ekblom-65	88,65	90	Öppen	125,0	135,0	-147,5	135,0	5:a
Hannes Immonen-93	84,50	90	Öppen	105,0	110,0	115,0	115,0	6:a
Björn Berg-82	93,20	100	Öppen	150,0	155,0	160,0	160,0	1:a
Anders Johansson-68	98,90	100	Öppen	150,0	155,0	157,5	157,5	2:a
John Lindholm-90	99,60	100	Öppen	130,0	140,0	-145,0	140,0	3:a
Jimmy Pero-81	97,15	100	Öppen	-125,0	125,0	-132,5	125,0	4:a
Klas Helén-42	97,15	100	Öppen	105,0	110,0	-112,5	110,0	5:a
Ove Lehto-72	108,85	110	Öppen	190,0	200,0	-207,5	200,0	1:a
Emil Sundberg-89	123,80	125	Öppen	150,0	160,0	-170,0	160,0	1:a
Kenny Williams-85	112,90	125	Öppen	125,0	132,5	140,0	140,0	2:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 12.08.2010 BRATISLAVA SLOVAKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	53,10	56	Öppen	112,5	-115,0	-120,0	112,5	3:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 13.08.2010 BRATISLAVA SLOVAKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	102,10	90+	Öppen	175,0	192,5	202,5	202,5	1:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 14.08.2010 BRATISLAVA SLOVAKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Kenneth Sandvik-75	135,10	125+	Öppen	317,5	325,0	-335,0	325,0	3:a

INOFICIELLA RAW FM I BÄNKPRESS 21.08.2010 RIIHIMÄKI

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Jesper Svanfelt-81	89,45	90	Öppen	152,5	155,0	-162,5	155,0	4:a
Björn Berg-82	95,25	100	Öppen	152,5	157,5	162,5	162,5	5:a
Ove Lehto-72	109,70	110	Öppen	200,0	207,5	-210,0	207,5	2:a

NM STYRKELYFT 28.08.2010 BERGEN NORGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	53,10	56	Öppen	140,0	115,0	145,0	400,0	1:a
Kenneth Sandvik-75	133,8	125+	Öppen	400,0	320,0	310,0	1030,0	1:a

NM BÄNKPRESS 29.08.2010 BERGEN NORGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	53,40	56	Öppen	105,0	112,5	-120,0	112,5	1:a
Sandra Lönn-74	104,00	90+	Öppen	-185,0	185,0	-205,5	185,0	1:a
Ove Lehto-72	110,00	110	Öppen	245,0	257,5	267,5	267,5	3:a
Kenneth Sandvik-75	135,00	125+	Öppen	-310,0	310,0	-320,0	310,0	1:a

VM STYRKELYFT JUNIORER 04.09.2010 PILSEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Emil Sundberg-89	121,9	125	U-23	295,0	200,0	285,0	780,0	8:a

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 04.09.2010 TÄBY

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	100,60	110	Öppen	260,0	170,0	285,0	715,0	?

VM STYRKELYFT VETERANER 29.09.2010 PILSEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Christer Gustafsson-49	82,34	82,5	60-69år	230,0	152,5	217,5	600,0	2:a

KLUBBTÄVLING I STYRKELYFT 16.10.2010 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Sandra Lönn-74	98,80	90+	Öppen	175,0	180,0	157,5	512,5	1:a
Robert Brunilla-89(RAW)	82,35	82,5	U-23	130,0	92,5	187,5	410,0	1:a
Jesper Svanfelt-81(RAW)	89,95	90	Öppen	220,0	162,5	301,0	683,5	1:a
Hannes Immonen-93(RAW)	89,20	90	U-17	155,0	122,5	200,0	477,5	1:a
Anders Johansson-68(RAW)	99,75	100	40-49år	150,0	155,0	210,0	515,0	1:a
Klas Helén-42(RAW)	97,60	100	60-69år	120,0	110,0	110,0	340,0	1:a
Emil Sundberg-89(RAW)	124,45	125	U-23	230,0	165,0	260,0	655,0	1:a

VM STYRKELYFT SENIORER 13.11.2010 POTCHEFSTROOM SYDAFRIKA

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	135,65	125+	Öppen	402,5	317,5	315	1035,0	5:a

DM STYRKELYFT I ÖSTRASVEALAND 14.11.2010 TÄBY SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	99,90	100	Öppen	275,0	175,0	275,0	725,0	2:a

SM I BÄNKPRESS 27.11.2010 JÖNKÖPING SVERIGE.

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	97,85	82,5+	Öppen	175,0	-180,0	-182,5	175,0	1:a

SFIM STYRKELYFT 04.12.2010 SMÖRMAGASINET HANGÖ

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	53,00	56	Öppen	155,5	120,0	150,0	425,5	1:a
Sandra Lönn-74	97,00	90+	Öppen	180,0	175,0	160,0	515,0	1:a
Christer Gustafsson-49	81,65	82,5	Öppen	225,0	140,0	215,0	580,0	2:a
Robert Brunilla-89	81,05	82,5	Öppen	160,0	105,0	200,0	465,0	3:a
Jesper Svanfelt-81(RAW)	88,70	90	Öppen	225,0	165,0	300,0	690,0	1:a
Jimmy Pero-81	99,10	100	Öppen	260,0	165,0	285,0	710,0	2:a
Björn Berg-82	97,35	100	Öppen	240,0	195,0	237,5	672,5	3:a
Anders Johansson-68	98,60	100	Öppen	210,0	170,0	220,0	600,0	7:a
Hannes Immonen-93(RAW)	90,35	100	Öppen	165,0	115,0	207,5	487,5	9:a
Ove Lehto-72	113,70	125	Öppen	350,0	270,0	340,0	960,0	1:a
Kenneth Sandvik-75	135,00	125+	Öppen	400,0	305,0	312,5	1017,5	1:a

LAG-SM FINAL I BÄNKPRESS 11.12.2010 SANDVIKEN SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	96,55	90+	Öppen	170,0	177,5	182,5	182,5	1:a

KLUBBTÄVLING I BÄNKPRESS LUCIABÄNKEN**11.12.2010 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL**

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	52,75	56	Öppen	115,0	122,5	-125,5	122,5	1:a
Anton Häggblom-83(RAW)	81,95	82,5	Öppen	135,5	140,0	-142,5	140,0	1:a
Christer Gustafsson-49	82,30	82,5	60-69år	150,0	153,0	###	153,0	1:a
Hannes Immonen-93	89,15	90	U-17	125,0	130,0	137,5	137,5	1:a
Matias Sommarström-83(RAW)	89,35	90	Öppen	150,0	152,5	155,0	155,0	1:a
Kjell Ekblom-65	86,65	90	40-49år	130,0	137,5	140,0	140,0	1:a
Björn Berg-82(RAW)	97,65	100	Öppen	150,0	165,0	170,5	170,5	1:a
Klas Helén-42(RAW)	93,45	100	60-69år	110,0	-120,0	-120,0	110,0	1:a
Lucas Donner-88	106,25	110	U-23	-145,0	145,0	160,0	160,0	1:a

Åländska styrkelyftsrekord

Damer

2010-12-11

	Namn :	Kg :	Kroppsvikt	Poäng :	Datum :	Plats :
48kg						
Knäböj	Marcela Balogová	130,0	47,75	172,70	2006-03-05	Ylöjärvi
Bänkpress	Marcela Balogová	95,5	47,75	126,87	2006-03-05	Ylöjärvi
Marklyft	Marcela Balogová	135,0	47,80	179,34	2006-05-10	Prostejov/CZE
Totalt	Marcela Balogová	357,5	47,75	474,93	2006-03-05	Ylöjärvi
52kg						
Knäböj	Marcela Sandvik	153,0	51,90	191,02	2009-12-05	Mariehamn
Bänkpress	Marcela Sandvik	117,5	51,85	146,69	2010-03-20	Loppi
Marklyft	Marcela Sandvik	150,0	51,90	187,27	2008-08-29	Ylitornio
Totalt	Marcela Sandvik	418,5	51,90	522,49	2009-12-05	Mariehamn
56kg						
Knäböj	Marcela Sandvik	155,5	53,00	191,01	2010-12-04	Hangö
Bänkpress	Marcela Sandvik	122,5	52,75	150,92	2010-12-11	Mariehamn
Marklyft	Marcela Sandvik	150,0	53,00	184,26	2010-12-04	Hangö
Totalt	Marcela Sandvik	425,5	53,00	522,68	2010-12-04	Hangö
60kg						
Knäböj						
Bänkpress						
Marklyft						
Totalt						
67.5kg						
Knäböj						
Bänkpress						
Marklyft						
Totalt						
75kg						
Knäböj	Linda Rosbäck	115,0	73,1	111,12	1998-11-21	Ekenäs *
Bänkpress	Linda Rosbäck	62,5	73,1	60,39	1998-11-21	Ekenäs *
Marklyft	Linda Rosbäck	155,0	73,1	149,78	1998-11-21	Ekenäs *
Totalt	Linda Rosbäck	327,5	73,1	316,46	1998-11-21	Ekenäs *
* Rekord även i u-20 år och u-23 år						
82.5kg						
Knäböj	Linda Rosbäck	140,0	81,60	126,72	2000-06-10	Mariehamn *
Bänkpress	Linda Rosbäck	85,0	81,60	76,94	2000-06-10	Mariehamn *
Marklyft	Linda Rosbäck	162,5	81,60	147,09	2000-06-10	Mariehamn *
Totalt	Linda Rosbäck	385,0	81,60	348,50	2000-06-10	Mariehamn *
* Rekord även i u-23 år						
90kg						
Knäböj	Linda Rosbäck	137,5	83,40	123,06	2000-02-13	Tammerfors*
Bänkpress	Linda Rosbäck	80,0	83,40	71,60	2000-02-13	Tammerfors*
Marklyft	Linda Rosbäck	170,0	83,40	152,15	2000-02-13	Tammerfors*
Totalt	Linda Rosbäck	380,0	83,40	340,10	2000-02-13	Tammerfors*
* Rekord även i u-23 år						
+90kg						
Knäböj	Sandra Lönn	205,0	103,60	169,02	2010-01-23	Mariehamn
Bänkpress	Sandra Lönn	205,0	103,50	169,06	2009-12-11	Sundsvall
Marklyft	Sandra Lönn	170,0	103,75	140,09	2009-12-12	Sundsvall
Totalt	Sandra Lönn	570,0	103,60	469,96	2010-01-23	Mariehamn

Åländska styrkelyftsrekord

Seniorer

2010-10-16

	Namn :	Kg :	Kroppsvikt:	Poäng :	Datum :	Plats :
56kg						
Knäböj	Sven-Erik Elfberg	135,0	54,65	125,77	2003-01-25	Mariehamn
Bänkpress	Sven-Erik Elfberg	110,0	55,70	100,67	2003-02-15	Jyväskylä
Marklyft	Sven-Erik Elfberg	170,5	54,65	158,85	2003-01-25	Mariehamn
Totalt	Sven-Erik Elfberg	412,5	54,65	384,32	2003-01-25	Mariehamn
60kg						
Knäböj	Sven-Erik Elfberg	170,0	59,25	146,55	2004-06-05	Mariehamn
Bänkpress	Sven-Erik Elfberg	162,0	59,30	139,66	2005-07-16	Mariehamn
Marklyft	Sven-Erik Elfberg	195,0	59,25	168,10	2004-06-05	Mariehamn
Totalt	Sven-Erik Elfberg	500,0	59,25	431,05	2004-06-05	Mariehamn
67,5kg						
Knäböj	Kenneth Lundsten	212,5	67,50	163,83	2000-11-25	Ekenäs
Bänkpress	Sven-Erik Elfberg	155,0	61,80	128,72	2005-06-04	Mariehamn
Marklyft	Kenneth Lundsten	240,0	67,40	185,25	2003-03-08	Dickursby
Totalt	Kenneth Lundsten	595,0	67,40	459,28	2003-03-08	Dickursby
75kg						
Knäböj	Kenneth Lundsten	250,0	72,50	182,50	2006-04-07	Tumba
Bänkpress	Kenneth Lundsten	178,0	73,35	128,78	2006-11-25	Mariehamn
Marklyft	Mikael Wahlbeck	270,0	75,0	192,40	1995-12-09	Kyrkslätt
Totalt	Kenneth Lundsten	662,5	73,35	479,31	2006-11-25	Mariehamn
82,5kg						
Knäböj	Mikael Wahlbeck	252,5	82,50	169,14	2003-11-15	Mariehamn
Bänkpress	Thomas Mickelsson	185,0	82,20	124,20	2004-06-05	Mariehamn
Marklyft	Thomas Mickelsson	280,0	82,20	187,99	2004-06-05	Mariehamn
Totalt	Thomas Mickelsson	695,0	82,20	466,62	2004-06-05	Mariehamn
90kg						
Knäböj	Ove Lehto	262,5	89,5	168,05	1994-09-24	Mariehamn
Bänkpress	Thomas Mickelsson	195,0	87,75	126,10	2006-04-01	Mariehamn
Marklyft	Jesper Svanfelt	301,0	89,95	192,15	2010-10-16	Mariehamn
Totalt	Ove Lehto	747,5	89,5	478,54	1994-09-24	Mariehamn
100kg						
Knäböj	John Clemes	285,0	98,90	174,22	2005-06-04	Mariehamn
Bänkpress	Björn Berg	212,5	95,75	131,68	2009-12-05	Mariehamn
Marklyft	Ove Lehto	315,0	99,4	192,18	1995-07-28	New Delhi
Totalt	Ove Lehto	797,5	99,4	486,55	1995-07-28	New Delhi
110kg						
Knäböj	Ove Lehto	335,0	109,80	197,24	2009-12-05	Mariehamn
Bänkpress	Ove Lehto	267,5	110,00	157,42	2010-08-29	Bergen/NOR
Marklyft	Ove Lehto	340,0	107,80	201,38	1998-03-01	Jyväskylä
Totalt	Ove Lehto	921,0	109,60	542,65	2010-05-15	Mariehamn
125kg						
Knäböj	Kenneth Sandvik	380,0	124,55	216,67	2009-05-09	Ylitornio
Bänkpress	Ove Lehto	307,5	124,80	175,27	2005-04-02	Vasa
Marklyft	Ove Lehto	370,0	124,50	211,01	2004-11-20	Turenki
Totalt	Ove Lehto	1025,0	124,55	584,45	2005-02-26	Muurame
+125kg						
Knäböj	Ove Lehto	425,0	144,35	236,42	2006-11-25	Mariehamn
Bänkpress	Kenneth Sandvik	345,0	149,40	190,99	2005-10-23	Salo
Marklyft	Ove Lehto	367,5	126,55	208,88	2002-05-25	Jomala
Totalt	Ove Lehto	1085,0	144,35	603,58	2006-11-25	Mariehamn

Åländska styrkelyftsrekord

Juniorer U-23

2010-06-12

	Namn :	Kg :	Kroppsvikt:	Poäng :	Datum :	Plats :
52kg						
Knäböj						
Bänkpress						
Marklyft						
Totalt						
56kg						
Knäböj	Sven-Erik Elfberg	135,0	54,65	125,77	2003-01-25	Mariehamn
Bänkpress	Sven-Erik Elfberg	110,0	55,70	100,67	2003-02-15	Jyväskylä
Marklyft	Sven-Erik Elfberg	170,5	54,65	158,85	2003-01-25	Mariehamn
Totalt	Sven-Erik Elfberg	412,5	54,65	384,32	2003-01-25	Mariehamn
60kg						
Knäböj	Sven-Erik Elfberg	165,0	58,90	143,13	2003-11-15	Mariehamn
Bänkpress	Sven-Erik Elfberg	145,0	59,90	123,85	2004-12-11	Kristinestad
Marklyft	Sven-Erik Elfberg	190,0	59,65	162,79	2004-03-21	Ylitornio
Totalt	Sven-Erik Elfberg	482,5	58,90	418,56	2003-11-15	Mariehamn
67,5kg						
Knäböj	Kenneth Lundsten	202,5	66,80	157,44	1999-12-11	Uppsala
Bänkpress	Kenneth Lundsten	132,5	67,30	102,40	1999-11-27	Mariehamn
Marklyft	Kenneth Lundsten	215,0	67,30	166,17	1999-11-27	Mariehamn
Totalt	Kenneth Lundsten	542,5	66,80	421,79	1999-12-11	Uppsala
75kg						
Knäböj	Peter Mattsson	220,0	73,60	158,86	2005-01-22	Mariehamn
Bänkpress	Thomas Mickelsson	152,5	74,70	108,98	2001-05-19	Kristinestad
Marklyft	Thomas Mickelsson	235,0	74,90	167,60	2000-11-25	Ekenäs
Totalt	Thomas Mickelsson	570,0	74,50	408,06	2001-03-04	Laukaa
82,5kg						
Knäböj	Thomas Mickelsson	230,0	81,55	155,11	2002-03-09	Ylitornio
Bänkpress	Thomas Mickelsson	180,0	82,20	120,85	2003-07-12	Hangö
Marklyft	Thomas Mickelsson	265,0	82,10	178,05	2003-11-15	Mariehamn
Totalt	Thomas Mickelsson	652,5	81,55	440,04	2002-03-09	Ylitornio
90kg						
Knäböj	Ove Lehto	262,5	89,5	168,05	1994-09-24	Mariehamn
Bänkpress	Ove Lehto	185,0	89,5	118,43	1994-09-24	Mariehamn
Marklyft	Ove Lehto	300,0	89,5	192,06	1994-09-24	Mariehamn
Totalt	Ove Lehto	747,5	89,5	478,54	1994-09-24	Mariehamn
100kg						
Knäböj	Ove Lehto	282,5	99,4	172,35	1995-07-28	New Delhi
Bänkpress	Ove Lehto	200,0	99,4	122,02	1995-05-27	Mariehamn
Marklyft	Ove Lehto	315,0	99,4	192,18	1995-07-28	New Delhi
Totalt	Ove Lehto	797,5	99,4	486,55	1995-07-28	New Delhi
110kg						
Knäböj	Kenny Williams	295,0	108,85	174,13	2008-05-17	Mariehamn
Bänkpress	Elis Högnäs	212,5	109,65	125,16	2004-04-03	Joensuu
Marklyft	Ove Lehto	322,5	104,2	193,24	1995-12-09	Kyrkslätt
Totalt	Ove Lehto	815,0	104,2	488,34	1995-12-09	Kyrkslätt
125kg						
Knäböj	Emil Sundberg	307,5	122,55	175,95	2009-12-05	Mariehamn
Bänkpress	Emil Sundberg	220,0	122,95	125,79	2010-06-12	Hamar/NOR
Marklyft	Kenny Williams	310,0	111,15	181,84	2008-10-18	Mariehamn
Totalt	Emil Sundberg	815,0	122,95	466,01	2010-06-12	Hamar/NOR
+125kg						
Knäböj	Emil Sundberg	305,0	125,15	173,75	2009-10-10	Mariehamn
Bänkpress	Emil Sundberg	210,0	125,15	119,63	2009-10-10	Mariehamn
Marklyft	Emil Sundberg	285,0	125,15	162,36	2009-10-10	Mariehamn
Totalt	Emil Sundberg	800,0	125,15	455,76	2009-10-10	Mariehamn

Åländska styrkelyftsrekord

Juniorer U-20

2009-12-05

	Namn :	Kg :	Kroppsvikt:	Poäng :	Datum :	Plats :
52kg						
Knäböj						
Bänkpress						
Marklyft						
Totalt						
56kg						
Knäböj	Sven-Erik Elfberg	120,0	54,65	111,80	2001-12-01	Nykarleby
Bänkpress	Sven-Erik Elfberg	100,0	53,65	94,92	2001-06-02	Jomala
Marklyft	Sven-Erik Elfberg	155,0	54,65	144,41	2001-12-01	Nykarleby
Totalt	Sven-Erik Elfberg	365,0	54,65	340,07	2001-12-01	Nykarleby
60kg						
Knäböj	Dan Haldin	130,0	59,7	111,38	1989-04-29	Mariehamn
Bänkpress	Sebastian Mansnerus	82,5	59,50	70,90	2006-01-21	Mariehamn
Marklyft	Dan Haldin	170,0	59,5	146,09	1989-10-21	Ekenäs
Totalt	Dan Haldin	375,0	59,5	322,27	1989-10-21	Ekenäs
67,5kg						
Knäböj	Sebastian Mansnerus	160,0	65,25	126,75	2008-03-09	Riihimäki
Bänkpress	Sebastian Mansnerus	102,5	65,25	81,20	2008-03-09	Riihimäki
Marklyft	Sebastian Mansnerus	175,0	65,25	138,65	2008-03-09	Riihimäki
Totalt	Sebastian Mansnerus	437,5	65,25	346,58	2008-03-09	Riihimäki
75kg						
Knäböj	Peter Mattsson	220,0	73,60	158,86	2005-01-22	Mariehamn
Bänkpress	Thomas Mickelsson	147,5	74,90	105,19	2000-11-25	Ekenäs
Marklyft	Thomas Mickelsson	235,0	74,90	167,60	2000-11-25	Ekenäs
Totalt	Peter Mattsson	570,0	73,60	411,59	2005-01-22	Mariehamn
82,5kg						
Knäböj	Ove Lehto	210,0	82,2	140,99	1991-04-27	Mariehamn
Bänkpress	Jon Krogell	155,0	81,50	104,60	2000-11-25	Ekenäs
Marklyft	Ove Lehto	242,5	82,2	162,81	1991-04-27	Mariehamn
Totalt	Ove Lehto	597,5	82,2	401,16	1991-04-27	Mariehamn
90kg						
Knäböj	Ove Lehto	237,5	84,3	157,01	1992-12-12	Kristinestad
Bänkpress	Ove Lehto	157,5	84,3	104,18	1992-12-12	Kristinestad
Marklyft	Ove Lehto	272,5	84,3	180,25	1992-12-12	Kristinestad
Totalt	Ove Lehto	667,5	84,3	441,55	1992-12-12	Kristinestad
100kg						
Knäböj	John Lindholm	250,0	97,90	153,47	2009-12-05	Mariehamn
Bänkpress	John Lindholm	177,5	98,80	108,55	2009-08-15	Ekenäs
Marklyft	Elis Högnäs	250,5	99,90	152,50	2001-06-02	Jomala
Totalt	John Lindholm	662,5	97,90	406,70	2009-12-05	Mariehamn
110kg						
Knäböj	Elis Högnäs	265,0	108,70	156,53	2001-12-15	Jakobstad
Bänkpress	Elis Högnäs	180,0	108,70	106,32	2001-12-15	Jakobstad
Marklyft	Elis Högnäs	255,0	108,70	150,62	2001-12-15	Jakobstad
Totalt	Elis Högnäs	700,0	108,70	413,49	2001-12-15	Jakobstad
125kg						
Knäböj	Emil Sundberg	307,5	122,55	175,95	2009-12-05	Mariehamn
Bänkpress	Emil Sundberg	215,0	122,55	123,02	2009-12-05	Mariehamn
Marklyft	Emil Sundberg	290,0	122,55	165,93	2009-12-05	Mariehamn
Totalt	Emil Sundberg	812,5	122,55	464,91	2009-12-05	Mariehamn
+125kg						
Knäböj	Emil Sundberg	305,0	125,15	173,75	2009-10-10	Mariehamn
Bänkpress	Emil Sundberg	210,0	125,15	119,63	2009-10-10	Mariehamn
Marklyft	Emil Sundberg	285,0	125,15	162,36	2009-10-10	Mariehamn
Totalt	Emil Sundberg	800,0	125,15	455,76	2009-10-10	Mariehamn

Åländska styrkelyftsrekord

Juniorer U-17

2010-12-11

	Namn :	Kg :	Kroppsvikt:	Poäng :	Datum :	Plats :
44kg						
	Knäböj					
	Bänkpress					
	Marklyft					
	Totalt					
48kg						
	Knäböj					
	Bänkpress					
	Marklyft					
	Totalt					
52kg						
	Knäböj					
	Bänkpress					
	Marklyft					
	Totalt					
56kg						
	Knäböj					
	Bänkpress					
	Marklyft					
	Totalt					
60kg						
	Knäböj	Sebastian Mansnerus	107,5	59,50	92,38	11.03.2006 Sotkamo
	Bänkpress	Sebastian Mansnerus	82,5	59,50	70,90	21.01.2006 Mariehamn
	Marklyft	Sebastian Mansnerus	135,0	58,75	117,30	11.03.2006 Sotkamo
	Totalt	Sebastian Mansnerus	325,0	59,50	279,30	11.03.2006 Sotkamo
67,5kg						
	Knäböj	Sebastian Mansnerus	135,0	62,85	110,40	2006-11-25 Mariehamn
	Bänkpress	Thomas Mickelsson	95,0	65,8	74,78	1997-11-29 Mariehamn
	Marklyft	Sebastian Mansnerus	170,0	62,85	139,02	2006-11-25 Mariehamn
	Totalt	Sebastian Mansnerus	385,0	62,85	314,85	2006-11-25 Mariehamn
75kg						
	Knäböj	Linus Ekblom	135,0	72,45	98,55	31.05.2003 Mariehamn
	Bänkpress	Linus Ekblom	100,0	72,45	73,00	31.05.2003 Mariehamn
	Marklyft	Linus Ekblom	145,0	72,45	105,85	31.05.2003 Mariehamn
	Totalt	Linus Ekblom	380,0	72,45	277,40	31.05.2003 Mariehamn
82,5kg						
	Knäböj	Tomas Sundblom	175,0	82,30	117,40	2010-05-15 Mariehamn
	Bänkpress	Tomas Sundblom	105,0	82,30	70,44	2010-05-15 Mariehamn
	Marklyft	Tomas Sundblom	220,0	82,30	147,59	2010-05-15 Mariehamn
	Totalt	Tomas Sundblom	500,0	82,30	335,45	2010-05-15 Mariehamn
90kg						
	Knäböj	Tomas Sundblom	190,0	84,25	125,68	2010-03-06 Salo
	Bänkpress	Hannes Immonen	137,5	89,15	87,68	2010-12-11 Mariehamn
	Marklyft	Hannes Immonen	200,0	89,20	128,26	2010-10-16 Mariehamn
	Totalt	Hannes Immonen	477,5	89,20	306,22	2010-10-16 Mariehamn
+90kg						
	Knäböj	Hannes Immonen	165,0	90,35	105,10	2010-12-04 Hangö
	Bänkpress	Hannes Immonen	115,0	90,35	73,25	2010-12-04 Hangö
	Marklyft	Hannes Immonen	207,5	90,35	132,17	2010-12-04 Hangö
	Totalt	Hannes Immonen	487,5	90,35	310,53	2010-12-04 Hangö

Åländska styrkelyftsrekord 40-49 år

2010-12-11

	Namn :	Kg :	Kroppsvikt:	Poäng :	Datum :	Plats :	
52kg							
	Knäböj						
	Bänkpress						
	Marklyft						
	Totalt						
56kg							
	Knäböj						
	Bänkpress						
	Marklyft						
	Totalt						
60kg							
	Knäböj						
	Bänkpress						
	Marklyft						
	Totalt						
67,5kg							
	Knäböj						
	Bänkpress						
	Marklyft						
	Totalt						
75kg							
	Knäböj	Ove Fredricson	140,0	74,85	99,84	2009-05-16	Mariehamn
	Bänkpress	Ove Fredricson	95,0	72,90	69,07	2010-05-15	Mariehamn
	Marklyft	Ove Fredricson	162,5	72,90	118,15	2010-05-15	Mariehamn
	Totalt	Ove Fredricson	385,0	72,90	279,93	2010-05-15	Mariehamn
82,5kg							
	Knäböj	Christer Gustafsson	235,0	81,9	158,13	1993-04-24	Björneborg
	Bänkpress	Christer Gustafsson	153,0	82,30	102,64	2010-12-11	Mariehamn
	Marklyft	Christer Gustafsson	227,5	81,6	153,42	1991-04-26	Ylöjärvi
	Totalt	Christer Gustafsson	602,5	81,9	405,42	1993-04-24	Björneborg
90kg							
	Knäböj	Christer Gustafsson	240,0	82,8	160,44	1993-02-27	Mariehamn
	Bänkpress	Anders Johansson	157,5	88,95	101,13	2009-05-16	Mariehamn
	Marklyft	Anders Johansson	227,5	88,95	146,07	2009-05-16	Mariehamn
	Totalt	Christer Gustafsson	610,0	86,05	398,69	2007-04-14	Vasa
100kg							
	Knäböj	Per-Olof Eriksson	260,0	100,00	158,23	2008-11-29	Mariehamn
	Bänkpress	Per-Olof Eriksson	182,5	100,00	111,06	2008-11-29	Mariehamn
	Marklyft	Tommy Nordlund	267,5	99,65	162,98	2008-01-12	Mariehamn
	Totalt	Per-Olof Eriksson	692,5	100,00	421,45	2008-11-29	Mariehamn
110kg							
	Knäböj	Per-Olof Eriksson	270,0	109,50	159,11	2007-02-03	österbybruk
	Bänkpress	Per-Olof Eriksson	205,0	109,50	120,80	2007-02-03	österbybruk
	Marklyft	Per-Olof Eriksson	267,5	109,50	157,63	2007-02-03	österbybruk
	Totalt	Per-Olof Eriksson	742,5	109,50	437,55	2007-02-03	österbybruk
125kg							
	Knäböj	Lasse Johansson	330,0	124,1	188,33	1983-04-30	Mariehamn
	Bänkpress	Per-Olof Eriksson	200,0	110,35	117,56	2007-01-13	Mariehamn
	Marklyft	Lasse Johansson	290,0	124,1	165,50	1983-04-30	Mariehamn
	Totalt	Lasse Johansson	800,0	124,1	456,56	1983-04-30	Mariehamn
+125kg							
	Knäböj						
	Bänkpress						
	Marklyft						
	Totalt						

Åländska styrkelyftsrekord

50-59 år

2010-12-11

Namn : Kg : Kroppsvikt: Poäng : Datum : Plats :

52kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

56kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

60kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

67,5kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

75kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

82,5kg

Knäböj	Christer Gustafsson	232,5	81,60	156,79	2009-06-23	Pilsen/Tjeckien
Bänkpress	Christer Gustafsson	153,0	82,30	102,64	2010-12-11	Mariehamn
Marklyft	Christer Gustafsson	220,0	81,60	148,36	2009-06-23	Pilsen/Tjeckien
Totalt	Christer Gustafsson	600,0	81,60	404,64	2009-06-23	Pilsen/Tjeckien

90kg

Knäböj	Christer Gustafsson	235,0	86,20	153,50	2006-03-11	Sotkamo
Bänkpress	Christer Gustafsson	155,0	87,05	100,67	2006-01-21	Mariehamn
Marklyft	Christer Gustafsson	222,5	86,05	145,42	2007-04-14	Vasa
Totalt	Christer Gustafsson	610,0	86,05	398,69	2007-04-14	Vasa

100kg

Knäböj	Klas Helén	120,0	97,60	73,76	2010-10-16	Mariehamn
Bänkpress	Klas Helén	120,0	97,20	73,89	2010-05-15	Mariehamn
Marklyft	Klas Helén	110,0	97,60	67,61	2010-10-16	Mariehamn
Totalt	Klas Helén	340,0	97,60	208,99	2010-10-16	Mariehamn

110kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

125kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

+125kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

Åländska styrkelyftsrekord 60-69 år

2010-12-11

Namn : Kg : Kroppsvikt: Poäng : Datum : Plats :

52kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

56kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

60kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

67,5kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

75kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

82,5kg

Knäböj	Christer Gustafsson	232,5	81,60	156,79	2009-06-23	Pilsen/Tjeckien
Bänkpress	Christer Gustafsson	153,0	82,30	102,64	2010-12-11	Mariehamn
Marklyft	Christer Gustafsson	220,0	81,60	148,36	2009-06-23	Pilsen/Tjeckien
Totalt	Christer Gustafsson	600,0	81,60	404,64	2009-06-23	Pilsen/Tjeckien

90kg

Knäböj	Christer Gustafsson	232,5	83,95	154,10	2009-05-16	Mariehamn
Bänkpress	Christer Gustafsson	152,5	84,30	100,87	2010-06-22	Pilsen/Tjeckien
Marklyft	Christer Gustafsson	222,5	84,30	147,18	2010-06-22	Pilsen/Tjeckien
Totalt	Christer Gustafsson	605,0	84,30	400,20	2010-06-22	Pilsen/Tjeckien

100kg

Knäböj	Klas Helén	120,0	97,60	73,76	2010-10-16	Mariehamn
Bänkpress	Klas Helén	120,0	97,20	73,89	2010-05-15	Mariehamn
Marklyft	Klas Helén	110,0	97,60	67,61	2010-10-16	Mariehamn
Totalt	Klas Helén	340,0	97,60	208,99	2010-10-16	Mariehamn

110kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

125kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

+125kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

Åländska styrkelyftsrekord RAW

Damer från 01.01.2006

2010-07-17

	Namn :	Kg :	Kroppsvikt	Poäng :	Datum :	Plats :
48kg						
Knäböj						
Bänkpress						
Marklyft						
Totalt						
52kg						
Knäböj	Marcela Sandvik	105,0	51,95	130,89	2010-05-15	Mariehamn
Bänkpress	Marcela Sandvik	77,5	51,80	96,90	2007-06-09	Mariehamn
Marklyft	Marcela Sandvik	132,5	51,95	165,17	2010-05-15	Mariehamn
Totalt	Marcela Sandvik	312,5	51,95	389,56	2010-05-15	Mariehamn
56kg						
Knäböj	Marcela Sandvik	100,0	52,60	123,56	2007-12-01	Hangö
Bänkpress	Marcela Sandvik	79,0	53,15	96,75	2010-07-17	Bjärström
Marklyft	Marcela Sandvik	140,0	52,60	172,98	2007-12-01	Hangö
Totalt	Marcela Sandvik	315,0	52,60	389,21	2007-12-01	Hangö
60kg						
Knäböj						
Bänkpress						
Marklyft						
Totalt						
67.5kg						
Knäböj						
Bänkpress						
Marklyft						
Totalt						
75kg						
Knäböj						
Bänkpress						
Marklyft						
Totalt						
82.5kg						
Knäböj						
Bänkpress						
Marklyft						
Totalt						
90kg						
Knäböj						
Bänkpress						
Marklyft						
Totalt						
+90kg						
Knäböj	Sandra Lönn	147,5	101,40	122,32	2010-05-15	Mariehamn
Bänkpress	Sandra Lönn	112,5	99,50	93,80	2010-07-17	Bjärström
Marklyft	Sandra Lönn	170,0	103,75	140,09	2009-12-12	Sundsvall
Totalt	Sandra Lönn	422,5	101,40	350,39	2010-05-15	Mariehamn

Åländska styrkelyftsrekord RAW

Herrar från 01.01.2006

2010-12-11

	Namn :	Kg :	Kroppsvikt:	Poäng :	Datum :	Plats :
52kg						
Knäböj	Marcela Sandvik	105,0	51,95	130,89	2010-05-15	Mariehamn
Bänkprens	Marcela Sandvik	77,5	51,80	96,90	2007-06-09	Mariehamn
Marklyft	Marcela Sandvik	132,5	51,95	165,17	2010-05-15	Mariehamn
Totalt	Marcela Sandvik	312,5	51,95	389,56	2010-05-15	Mariehamn
56kg						
Knäböj	Marcela Sandvik	100,0	52,60	123,56	2007-12-01	Hangö
Bänkprens	Marcela Sandvik	79,0	53,15	96,75	2010-07-17	Bjärström
Marklyft	Marcela Sandvik	140,0	52,60	172,98	2007-12-01	Hangö
Totalt	Marcela Sandvik	315,0	52,60	389,21	2007-12-01	Hangö
60kg						
Knäböj						
Bänkprens	Sven-Erik Elfberg	100,0	58,30	87,59	2007-07-14	Bjärström
Marklyft	Sebastian Mansnerus	135,0	58,75	117,30	21.01.2006	Mariehamn
Totalt						
67,5kg						
Knäböj	Sven-Erik Elfberg	125,0	61,35	104,41	2007-06-09	Mariehamn
Bänkprens	Sven-Erik Elfberg	115,0	60,55	97,19	16.09.2006	Mariehamn
Marklyft	Sven-Erik Elfberg	185,0	60,55	156,36	16.09.2006	Mariehamn
Totalt	Sven-Erik Elfberg	420,0	60,55	354,98	16.09.2006	Mariehamn
75kg						
Knäböj	Kenneth Lundster	150,0	71,90	110,17	10.06.2006	Mariehamn
Bänkprens	Kenneth Lundster	140,0	73,60	101,09	15.07.2006	Bjärström
Marklyft	Kenneth Lundster	235,0	74,00	169,03	09.02.2006	Österbybruk
Totalt	Ove Fredricson	385,0	72,90	279,93	2010-05-15	Mariehamn
82,5kg						
Knäböj	Kim Kalmer	172,5	80,90	116,93	2010-01-23	Mariehamn
Bänkprens	Anton Häggblom	140,0	81,95	94,13	2010-12-11	Mariehamn
Marklyft	Kim Kalmer	227,5	80,90	154,22	2010-01-23	Mariehamn
Totalt	Christer Gustafsson	507,5	82,50	339,97	2007-01-13	Mariehamn
90kg						
Knäböj	Jesper Svanfelt	230,0	89,70	147,08	2010-05-15	Mariehamn
Bänkprens	Jesper Svanfelt	167,5	88,85	107,60	2006-11-25	Mariehamn
Marklyft	Jesper Svanfelt	301,0	89,95	192,15	2010-10-16	Mariehamn
Totalt	Jesper Svanfelt	690,0	88,70	443,80	2010-12-04	Hangö
100kg						
Knäböj	John Clemes	210,0	99,15	128,22	21.01.2006	Mariehamn
Bänkprens	Björn Berg	170,5	97,65	104,75	2010-12-11	Mariehamn
Marklyft	Jon Krogell	260,0	99,35	158,62	2006-11-25	Mariehamn
Totalt	John Clemes	617,5	99,15	377,04	2008-05-17	Mariehamn
110kg						
Knäböj	Ove Lehto	250,0	109,90	147,17	2010-01-23	Mariehamn
Bänkprens	Ove Lehto	207,5	109,70	122,21	2010-08-21	Riihimäki
Marklyft	Ove Lehto	310,0	109,90	182,49	2010-01-23	Mariehamn
Totalt	Ove Lehto	765,0	109,90	450,35	2010-01-23	Mariehamn
125kg						
Knäböj	Ove Lehto	280,0	119,95	160,97	2009-01-24	Mariehamn
Bänkprens	Ove Lehto	217,5	119,95	125,04	2009-01-24	Mariehamn
Marklyft	Ove Lehto	315,0	119,95	181,09	2009-01-24	Mariehamn
Totalt	Ove Lehto	812,5	119,95	467,10	2009-01-24	Mariehamn
+125kg						
Knäböj	Ove Lehto	330,0	145,35	183,38	2006-12-02	Jakobstad
Bänkprens	Ove Lehto	260,0	147,65	144,17	2007-10-06	Mariehamn
Marklyft	Ove Lehto	345,0	138,15	193,16	2008-05-17	Mariehamn
Totalt	Ove Lehto	915,0	145,35	508,46	2006-12-02	Jakobstad

Åländska styrkelyftsrekord RAW

Juniorer U-23 från 01.01.2010

2010-12-04

Namn : Kg : Kroppsvikt: Poäng : Datum : Plats :

52kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

56kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

60kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

67,5kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

75kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

82,5kg

Knäböj	Robert Brunilla	130,0	82,35	87,15	2010-10-16	Mariehamn
Bänkpress	Robert Brunilla	92,5	82,35	62,01	2010-10-16	Mariehamn
Marklyft	Robert Brunilla	187,5	82,35	125,70	2010-10-16	Mariehamn
Totalt	Robert Brunilla	410,0	82,35	274,86	2010-10-16	Mariehamn

90kg

Knäböj	Hannes Immonen	155,0	89,20	99,40	2010-10-16	Mariehamn
Bänkpress	Hannes Immonen	122,5	89,20	78,55	2010-10-16	Mariehamn
Marklyft	Hannes Immonen	200,0	89,20	128,26	2010-10-16	Mariehamn
Totalt	Hannes Immonen	477,5	89,20	306,22	2010-10-16	Mariehamn

100kg

Knäböj	Hannes Immonen	165,0	90,35	105,10	2010-12-04	Hangö
Bänkpress	John Lindholm	140,0	99,60	85,34	2010-07-17	Bjärström
Marklyft	Hannes Immonen	207,5	90,35	132,17	2010-12-04	Hangö
Totalt	Hannes Immonen	487,5	90,35	310,53	2010-12-04	Hangö

110kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

125kg

Knäböj	Emil Sundberg	230,0	124,45	131,16		
Bänkpress	Emil Sundberg	165,0	124,45	94,09		
Marklyft	Emil Sundberg	260,0	124,45	148,27		
Totalt	Emil Sundberg	655,0	124,45	373,54		

+125kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

Åländska styrkelyftsrekord RAW

Juniorer U-20 från 01.01.2010

2010-12-04

Namn : Kg : Kroppsvikt: Poäng : Datum : Plats :

52kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

56kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

60kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

67,5kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

75kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

82,5kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

90kg

Knäböj	Hannes Immonen	155,0	89,2	99,40	2010-10-16	Mariehamn
Bänkpress	Hannes Immonen	122,5	89,20	78,55	2010-10-16	Mariehamn
Marklyft	Hannes Immonen	200,0	89,20	128,26	2010-10-16	Mariehamn
Totalt	Hannes Immonen	477,5	89,20	306,22	2010-10-16	Mariehamn

100kg

Knäböj	Hannes Immonen	165,0	90,35	105,10	2010-12-04	Hangö
Bänkpress	John Lindholm	140,0	99,60	85,34	2010-07-17	Bjärström
Marklyft	Hannes Immonen	207,5	90,35	132,17	2010-12-04	Hangö
Totalt	Hannes Immonen	487,5	90,35	310,53	2010-12-04	Hangö

110kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

125kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

+125kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

Åländska styrkelyftsrekord RAW

Juniorer U-17 från 01.01.2010

2010-12-04

Namn : Kg : Kroppsvikt: Poäng : Datum : Plats :

44kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

48kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

52kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

56kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

60kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

67,5kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

75kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

82,5kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

90kg

Knäböj	Hannes Immonen	155,0	89,2	99,40	2010-10-16	Mariehamn
Bänkpress	Hannes Immonen	122,5	89,20	78,55	2010-10-16	Mariehamn
Marklyft	Hannes Immonen	200,0	89,20	128,26	2010-10-16	Mariehamn
Totalt	Hannes Immonen	477,5	89,20	306,22	2010-10-16	Mariehamn

+90kg

Knäböj	Hannes Immonen	165,0	90,35	105,10	2010-12-04	Hangö
Bänkpress	Hannes Immonen	115,0	90,35	73,25	2010-12-04	Hangö
Marklyft	Hannes Immonen	207,5	90,35	132,17	2010-12-04	Hangö
Totalt	Hannes Immonen	487,5	90,35	310,53	2010-12-04	Hangö

Åländska styrkelyftsrekord RAW

40-49 år från 01.01.2010

2010-10-16

Namn : Kg : Kroppsvikt: Poäng : Datum : Plats :

52kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

56kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

60kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

67,5kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

75kg

Knäböj	Ove Fredricson	127,5	72,90	92,70	2010-05-15	Mariehamn
Bänkpress	Ove Fredricson	95,0	72,90	69,07	2010-05-15	Mariehamn
Marklyft	Ove Fredricson	162,5	72,90	118,15	2010-05-15	Mariehamn
Totalt	Ove Fredricson	385,0	72,90	279,93	2010-05-15	Mariehamn

82,5kg

Knäböj						
Bänkpress	Christer Gustafsson	122,5	82,0	82,36	2010-07-17	Bjärström
Marklyft						
Totalt						

90kg

Knäböj						
Bänkpress	Kjell Ekblom	140,0	86,65	91,15	2010-12-11	Mariehamn
Marklyft						
Totalt						

100kg

Knäböj	Kjell Ekblom	150,0	92,25	94,57	2010-05-15	Mariehamn
Bänkpress	Anders Johansson	157,5	98,90	96,27	2010-07-17	Bjärström
Marklyft	Anders Johansson	220,0	98,60	134,66	2010-12-04	Hangö
Totalt	Anders Johansson	515,0	99,75	313,68	2010-10-16	Mariehamn

110kg

Knäböj	Anders Johansson	75,0	100,20	45,60	2010-01-23	Mariehamn
Bänkpress	Anders Johansson	157,5	100,20	95,77	2010-01-23	Mariehamn
Marklyft	Anders Johansson	215,0	100,20	130,74	2010-01-23	Mariehamn
Totalt	Anders Johansson	447,5	100,20	272,12	2010-01-23	Mariehamn

125kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

+125kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

Åländska styrkelyftsrekord RAW

50-59 år från 01.01.2010

2010-10-16

Namn : Kg : Kroppsvikt: Poäng : Datum : Plats :

52kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

56kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

60kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

67,5kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

75kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

82,5kg

Knäböj						
Bänkpress	Christer Gustafsson	122,5	82,0	82,36	2010-07-17	Bjärström
Marklyft						
Totalt						

90kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

100kg

Knäböj	Klas Helén	120,0	97,60	73,76	2010-10-16	Mariehamn
Bänkpress	Klas Helén	110,0	97,15	67,73	2010-07-17	Bjärström
Marklyft	Klas Helén	110,0	97,60	67,61	2010-10-16	Mariehamn
Totalt	Klas Helén	340,0	97,60	208,99	2010-10-16	Mariehamn

110kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

125kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

+125kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

Åländska styrkelyftsrekord RAW

60-69 år från 01.01.2010

2010-10-16

Namn : Kg : Kroppsvikt: Poäng : Datum : Plats :

52kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

56kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

60kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

67,5kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

75kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

82,5kg

Knäböj						
Bänkpress	Christer Gustafsson	122,5	82,0	82,36	2010-07-17	Bjärström
Marklyft						
Totalt						

90kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

100kg

Knäböj	Klas Helén	120,0	97,60	73,76	2010-10-16	Mariehamn
Bänkpress	Klas Helén	110,0	97,15	67,73	2010-07-17	Bjärström
Marklyft	Klas Helén	110,0	97,60	67,61	2010-10-16	Mariehamn
Totalt	Klas Helén	340,0	97,60	208,99	2010-10-16	Mariehamn

110kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

125kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt

+125kg

Knäböj
Bänkpress
Marklyft
Totalt