

# ÅRSBERÄTTELSE 2001

## Ålands kraftsportklubb r.f.

ÅKK:s verksamhetsår 2001 har varit ett mycket tävlingsintensivt år med mycket framgångar vid bl.a. SFI-mästerskap och FM-tävlingar samt internationella tävlingar. Satsningarna på "starkeman"-tävlingar har fortsatt under året eftersom det är stort intresse både bland lyftarna och publiken.

Styrelsen under 2001 har varit följande:

- ordförande: Elis Högnäs
- sekreterare: Ove Lehto
- kassör: Anders Johansson
- medlemmar: Karl-Johan Sommarström, Johan Lehto, Linda Rosbäck

Klubben har under året haft ett 40-tal betalande medlemmar, därav tretton tävlingsaktiva.

Året började med att klubben med ljus och lykta sökte efter en lokal där de aktiva medlemmarna skulle kunna träna under tiden Idrottsgården renoveras, vi hade tur och hittade en lämplig lokal i industrihuset bredvid café Indus. Klubbens medlemmar började fr. o. m. första februari att på fritiden måla och fixa i lokalen så att den skulle kunna användas för träning. Tack till alla som ställde upp!

Första tävlingshändelsen för året stod Kenneth Lundsten för då han deltog i en allsvensk serieomgång i Uppsala. Han tävlade i klassen 75 kg där han noterade 570 kg.

Årets andra tävling gick av stapeln i Laukaa ( nära Jyväskylä ) 3 - 4 mars. Det var FM - styrkelyft för både juniorer och seniorer, som för första gången arrangerades tillsammans. ÅKK deltog med sammanlagt 6 lyftare, tre seniorer och tre juniorer. Juniorernas tävlingsdag var söndag.

- Elis Högnäs deltog i 100 kg klassen för juniorer u - 20 år, han lyckades ta silvermedaljen med resultatet 637,5 kg. Mycket fint lyft!
- Thomas Mickelsson deltog i 75 - kilos klassen, som visade sig vara en mycket hård klass är hans totala resultat 570 kg räckte dock till en femte plats.
- Jon Krogell deltog i 82,5 kg klassen för juniorer u - 23, där han lyfte ihop 580 kg vilket räckte till en fjärde plats. Han hade dock chans på medaljen när han i sitt sista marklyft var nära att klara 242,5 kg vilket hade räckit till brons. Otur!

På lördagen lyfte seniorerna:

- Kenneth Lundsten vägde in i 67,5 kg klassen där han skrapade ihop 560 kg totalt, vilket var lite mindre än han hade hoppats på men ändå ett bra resultat och femteplatsen var hans.
- Karl - Johan Sommarström tangerade sitt personliga rekord med 735 kg totalt vilket visade sig räcka till en överraskande tredje plats. Mycket bra debut på senior FM.
- Ove Lehto deltog i 125 kg klassen där han lyckades försvara sin titel och tog sitt femte raka FM - guld, han lyfte 915 kg vilket var 35 kg mera än tvåan. Noteras kan den fina bänkplassen på 255 kg. Segern var dock inte så säker som den verkar då det var in i det sista om han skulle kunna dra marklyft p.g.a. att vänster knä var mycket sjuk efterknäböjen.

ÅKK slutade som fjärde bästa klubb med 26 poäng, bara två poäng från tredje platsen.

Endast sju dagar senare, den 11.3 var det redan dags för juniorerna att dra på sig bänkskjortorna igen, då deras bänkprens - FM avgjordes i Björneborg. Det var samma killar som deltog vid styrkelyft - FM : Elis Högnäs, Thomas Mickelsson och Jon Krogell.

Elis överraskade alla genom att ta hem guld i en jämn kamp med Mikko Ojala i klassen 100kg, u - 20 år. Elis klarade 162,5 kg. Mycket bra!!

Thomas hade återigen oturen att hamna i en mycket hård klass, 75 kg u - 23 år. Han lyfte fina 140 kg vilket endast räckte till en sjätte plats.

Jon Krogell hamnade också i en mycket tuff klass, 82,5 kg u – 23 år (med hela elva deltagare). Han knep sjätte platsen med 152,5 kg men medaljörerna lyfte alla över 175 kg. Tufft!

17 .03 var det återigen dags för FM – tävlingar, denna gång i bänkpress. Tävlingarna hölls i Tölö hallen i Helsingfors, ÅKK deltog med endast en lyftare: Ove Lehto. Men han lyfte desto bättre då han utklassade motståndarna genom att klara 257,5 kg i 125 kilos klassen, hela 40 kg mera än tvåan!

Kenneth Lundsten deltog samma dag i tävlingar i Uppsala, där han i 67,5 kg klassen noterade det nya åländska rekordet 575 kg.

24 .03 var det då dags att tömma Idrottsgårdens styrkesal på grejer, klubben fick låna allt som behövdes och som fick plats i den tillfälliga träningsalen. I gengäld hjälpte klubben till att tömma Idrottsgårdens styrkesal, vilket var ett ganska tufft arbete....

Följande dag möblerades och monterades grejerna på plats i industrihuset vilket blev mycket lyckat och därmed var tävlingsverksamheten säkrad den tid som idrottsgården håller stängt!

21.03 fick Elis Högnäs chans att representera Finlands juniorlandslag i NM som arrangerades i norska Drammen. Elis tävlade i 100kg klassen för juniorer U-20. Men tävlingen slutade redan efter knäböjen då han fick samtliga försök på ingångsvikten 235kg underkända. Mycket tråkigt, men han är ung och kommer säkert igen.

19.05 deltog ÅKK med hela 9st lyftare vid SFI-mästerskapen i bänkpress som arrangerades i köpcentret Corner i Kristinestad. Det var en mycket trevlig tillställning med bra publik och live musik. Sven-Erik Elfberg pressade 95kg i 56kg klassen vilket gav honom en guld medalj. I 75kg klassen tog Thomas Mickelsson hem guldmedaljen med ett otroligt viljelyst på 152,5kg vilket också var Åländskt rekord. Jerker Melander lyckades i samma klass att pressa 110kg vilket gav en femte plats. Jon Krogell i 82,5 kg klassen, pressade i ett absolut max lyft 160kg och lade beslag på guldmedaljen. Pontus Lindroos blev fjärde i 90kg klassen med ett lyft på 145kg. I 110kg klassen hade Elis Högnäs och Pelle Eriksson en liten inbördes kamp som togs hem av Elis. Han slutade på brons plats i tävlingen med ett lyft på 170kg medan Pelle fick nöja sig med 170kg och en fjärdeplats, men det var ändå ett nytt fint personligt rekord. Karl-Johan Sommarström tog hem guldmedaljen i 125kg klassen med ett lyft på 182,5kg. En tung Ove Lehto pressade hela 260kg i +125kg klassen, vilket gav en guldmedalj och utmärkelsen tävlingarnas bästa lyftare. ÅKK var den klart dominerande klubben på mästerskapet, vilket visar på stor aktivitet i klubben.

02.06 arrangerades Åländska mästerskapet i styrkelyft i Vikingahallen. 8st lyftare deltog i tävlingen vilket är bra. Sven-Erik Elfberg var på riktigt rekord humör i 56kg klassen där han slog Åländska rekord i samtliga moment och totalt. En febrig Kenneth Lundsten i 67,5 kg klassen kunde inte gå för fullt i knäbøj och marklyft, men satsade på SFI rekord i bänkpress. Men han lyckades inte klara 140,5kg den här dagen. I 90kg klassen slog Jon Krogell nytt personligt rekord med 605kg. 100kg klassen hade två deltagare Elis Högnäs och Anders Johansson. Elis visade sig vara den starkare och lyfte ihop fina 660kg totalt, vilket var nytt Åländskt rekord i u-20 klassen likaså var resultatet 170,5kg i bänkpress och 250,5kg i marlyft. Anders lyfte ihop 575kg för andra plats. I 110kg klassen var Karl-Johan Sommarström starkare än någonsin och lyfte ihop personliga rekordet 742,5kg totalt efter bland annat fina 280 kg i knäbøj. För första gången i ÅM:s historia deltog någon i klassen +125kg och då gjorde två stycken det Ove Lehto och Kenneth Sandvik. Ove var i stor form och lyfte ihop hela 940kg totalt, i serien noterade han personliga rekord i knäbøj och marklyft med 340kg respektive 350kg. Kenta gjorde sin första styrkelyfts tävling någonsin och presterade hela 790kg med lätta fina lyft med löfte om mycket mera kilon.

28.07 var det dags för Ålands starkasteman tävlingen som arrangerades i samband med Rockoff festivalen på torget. 7 deltagare ville vara med och kämpa om titeln Elis Högnäs, Jonas Pensar, Ove Lehto, Christoffer Mattsson, Kenneth Sandvik, Jon Krogell och Karl-Johan Sommarström. Tävlingen bestod av 4 grenar: 1. Dra ca 5 ton traktor med en sele och rep 15 meter så snabbt som möjligt. 2. Lyfta en metallstock från marken upp på raka armar över huvudet, med så mycket vikt som möjligt på. 3. Lyfta upp en Volvo S60 i bakändan med hjälp av 2st ramper med handtag, som låg under bakkäcken. Till en början backades bilen längre upp på ramperna för att öka belastningen men när inte det räckte fick man börja sätta passagerare i baksätet. (det slutade med 3st 100 kg gubbar i baksätet + en förare och en full bränsletank.) Deltagarna fick prova på högre och högre belastningar tills de inte orkade lätta bilen mera. 4. Sista grenen var ett medley där man först skulle gå farmargång 15 meter med 108kg i var hand. Sedan lyfta upp en 112kg och 120kg Atlas sten på oljefat. Ove lyckades försvara sin titel från föregående år genom att vinn 3 grenar och komma tvåa i en. Karl-Johan tog en klar andra plats genom att bland annat vinna traktordraget. Tredje platsen gick till Kenta med minsta möjliga marginal till Jonas. Tävlingen var en stor succé både publik mässigt (över 700 i publiken) och inte minst ekonomiskt för klubben. Tävlingen återkommer naturligtvis nästa år.

12.08 var det dags för EM i bänkpress som arrangerades i Lettland. Ove Lehto representerade Finland i 125kg klassen, men hade inte en av sina bättre dagar och fick nöja sig med att klara ingångsvikten 245kg först i andra försöket, han provade sedan på 247,5kg i sitt tredje lyft (som i det skedet av tävlingen räck till brons) men det gick inte. Det blev en femte plats, som Ove inte var riktigt nöjd med då träningen före hade lovat mera kilon men bantning före tävlingen hade försämrat formen. Med på resan var även Elis Högnäs som fungerade som Oves personliga medhjälpare.

18.08 representerade Elis Högnäs och Jonas Pensar ÅKK i en starkemantävling för juniorer U-23 som arrangerades i Jönköping, Sverige. Grenarna var bildrag, farmargång 87kg, krucifix 7kg och marklyft. Resultatet blev bästa tänkbara, Elis vann och Jonas kom tvåa tätt efter.

Den 26.08 drog Ove Lehto en 10 tons buss 11,65 meter på 30 sekunder under pausen i en fotbollsmatch på IP i Mariehamn. Publiken fick tippa hur långt han skulle dra den på den angivna tiden.

13.10 deltog Kenneth Lundsten i Östra Svealands mästerskapen i bänkprens. Han lyckades ta hem guldmedaljen i 67,5 kg klassen med en press på 137,5 kg.

Årets största händelse var 18.11 då Ove Lehto deltog i styrkelyfts VM i finska Sotkamo. Sju personer från ÅKK följde med Ove den långa vägen upp för att följa tävlingarna. Ove tävlade i klassen 125kg. Tävlingen började mycket bra i och med att han klarade samtliga tre knäböj. Han slutade på 350kg och tog nytt personligt rekord med 10kg. Bänkpressen gick hyfsat med ett resultat på 247,5kg i andra lyftet. Lite retfullt var det dock att det tredje lyftet på 252,5kg dömdes bort utan synbar anledning. I marklyftet tangerade han sitt personliga rekord på 350kg i andra lyftet. Han hade även 360kg i stort sett uppe i tredje lyftet, men som vanligt så släppte greppet i högra handen. Det sammanlagda resultatet blev 947,5kg vilket var 27,5kg rekord i denna viktklass. Men det räckte blott till en sjätte plats då resultat nivån var den bästa i VMs historia och segraren satte nytt världsrekord på hela 1047,5kg!

Bara en vecka senare den 24.11 så var det åter igen dags för Ove att tävla. Denna gång i Örebro där ett internationellt mästartmöte i styrkelyft arrangerades för andra gången. Ove var den enda lyftaren från Finland som var inbjuden. Tävlingen avgjordes i Wilks-poäng. Från början skulle det vara 12 av världens bästa lyftare med i tävlingen, men endast 9 kom till start pga sena avhopp. Ove vägde in på 122,85kg och lyckades trots den korta uppladdningen efter VM med att åter igen förbättra sitt knäböjs pers med 2,5kg till 352,5kg. I bänken var det åter igen problem då ingångsvikten 240kg togs först i andra lyftet efter slarv i första. Chansade sedan lite och höjde till 250kg vilket trycktes upp men blev tyvärr bortdömt. Men han tog revansch i marklyftet då han drog hela 357,5kg. Ett nytt personligt rekord på 950kg var ett faktum. Det blev även personligt rekord i Wilks-poäng med 543,3 vilket räckte till en sjunde placering i den hårda konkurrensen. Tävlingen var en slaggs styrkelyfts gala med en stor publik på ca 1800 personer med hög musik, fyrverkerier, fitness- och strongman uppvisningar i pauserna.

Ytterligare en vecka senare så var det dags för SFI mästerskapen i styrkelyft. ÅKK deltog med nio lyftare Sven-Erik Elfberg, Thomas Mickelsson, Jon Krogell, Anders Johansson, Elis Högnäs, Karl-Johan Sommarström, Jonas Pensar, Ove Lehto och Kenneth Sandvik.

- Svenne gick i 56kg klassen och tog hem guld i sin SFI debut med åländska rekordet 365kg i en serie där även knäböjen och marklyftet var åländska rekord.
- Thomas var ensam deltagare i 82,5kg klassen men slog till med ett mycket fint personligt rekord på 622,5kg samantlagt. Hans 157,5kg i bänkprens var åländsk juniorrekord.
- Jon lyckades ta ett brons i 90kg klassen med det nya personliga rekordet 607,5kg totalt.
- I 100kg klassen deltog Anders utom tävlan och noterade 575kg.
- Elis och K-J deltog båda i 110kg klassen där K-J visade sig vara den starkaste och noterade nytt personligt rekord med 745kg och tog guld. Men också Elis gjorde mycket fina resultat och blev tvåa. Han noterade nya åländska junior rekord i U-20 knäböj, bänkprens och totalt med 680kg.
- Ove och Jonas gick i 125kg klassen. Ove gjorde mycket bra ifrån sig trots att han gjorde sin tredje tävling inom 13 dagar. Han lyckades skrapa ihop 940kg totalt trots att hans marklyft på 362,5kg inte fick räknas in i slutresultatet eftersom det gjordes i ett fjärde lyft. Denna trippel torde ingen annan i Finland tidigare ha presterat. Jonas som gjorde sin första styrkelyfttävling lyfte ihop fina 662,5kg totalt i en serie där han bland annat drog 285kg i marklyft vilket var nytt åländskt juniorrekord. Jonas slutade på andra plats i tävlingen.
- Kenta som var skadad lyfte endast symboliska 100ki varje moment i +125kg klassen. Detta räckte dock ändå till en silver medalj.

ÅKK var som vanligt den dominerande klubben vid tävlingarna och Ove utsågs till bästa lyftare.

Ett lite inofficiellt klubbekord i dubbelmarklyft på 510kg noterades av Ove och Anders vid en klubbtävling som gick under namnet "Sal Record Shootout" där många så kallade "salrekord" noterades. Med efterföljande bastu och middag för deltagarna.

15.12 deltog Elis en styrkelyft tävling som hölls i Jakobstad. Det var hans sista tävling i klassen U-20. Han lyckades där nå sitt mål på 700kg totalt i 110kg klassen. Han kan nu ta sikte på nya mål i U-23 klassen.

Året avslutades med att Ove av Ålands tidningens läsare utsågs till "Årets bragdmedaljör 2001" för sina insatser under VM. Han fick även priset för "Årets idrottsprestation 2001" under Ålands första Idrottsgala som hölls den 3.01 2002 på Hotell Arkipelag.

Under året har klubben införskaffat tre stycken så kallade Atlas stenar på 112kg, 120kg respektive 150kg. Holbergs har sponsrat och tillverkat en metall stock på 75kg. Lekplaneten bidrog med lakering. Även två stycken bilramper har införskaffats från Flygfyrens ställager. Denna utrustning användes under starkemantävlingen på torget.

Under året har även klubben utfört diverse flyttjobb för att förtjäna en slant.