

Verksamhetsberättelse

ÅKK



Ålands Kraftsportklubb r.f.

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

Styrelse för 2011 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 2011 haft hela tjugosex lyftare som betalat tävlingslicens vilket är väldigt bra totalt har vi haft 63 medlemmar. Det har också tävlats flitigt och vi slutade sexa i den totala klubbrankingen i Finland med 258 poäng.

Lite av en nyhet under året har varit att man nu också från Finska styrkelyftförbundets (SVNL) sida har skilda tävlingar och rankinglistor för RAW-resultat, dvs utan utrustning. Detta innebär också att vi arrangerat flera egna tävlingar än någonsin tidigare, hela åtta stycken!

Medaljskörden från FM och SM var sju guld, fyra silver, ett brons. Internationellt så har det blivit ett guld, tre silver, ett brons och en fjärdeplats på EM och två guld och tre fjärdeplatser på VM. Ännu en stor sak som hände under året var att Kenta blev invald i IPF Hall of Fame.

Alla rankinglistor hittar du på förbundets hemsida under 'Ranking' och tittar vi i Wilksrankingen (baserat på lyfta kilon i förhållande till kroppsvikten, här finns alla lyftare från alla viktklasser med) så toppas styrkelyften på herrsidan av Kenneth "Kenta" Sandvik, på andra plats så finns Ove Lehto, näste ÅKK lyftare är Jesper Svanfelt som vi hittar på 85e plats, Jimmy Pero är 89a. På damsidan så ligger Marcela Sandvik på tionde plats och Sandra Lönn ligger 12a. Motsvarande ranking för bänken toppas inte helt oväntat av Kenta, tvåa här är Malaxlyftaren Fredrik "Freddi" Smulter och trea är Ove, Björn Berg är klubbens tredje bästa bänkare och han ligger på 81a plats. Våra damer toppar bänkrankingen, Sandra ligger etta och Marcela tvåa. Det finns också resultat ranking för samtliga viktklasser, både i styrkelyft och bänkprens och både RAW och med utrustning och man kan bara konstatera att vi har väldigt vassa lyftare! Kenta, Marcela, Ove och Sandra finns alla med i topp på olika listor, Jesper toppar 93kg klassen RAW. I den Svenska rankingen så toppar Sandra i damernas tungvikt och Jimmy Pero ligger 32a i 105kg klassen.

Internationella styrkelyftförbundet (IPF) har också en ranking baserad på de internationella tävlingarna där finns Marcela, Sandra, Kent och Ove med, bland annat så ligger Kenta tvåa i bänkrankingen i +120kg klassen med 337,5kg, USAs John Bogard toppar med 340,5kg som han gjorde på en tävling i USA.

[22-01-2011] 16:28

Idag hade vi årets första klubbävling i styrkelyft, åtta lyftare var från början anmälda till tävlingen men på grund av sjukdom, arbete och skador så kom endast fem lyftare till start. Detta var den första ÅKK tävlingen med de nya viktklasserna som gäller från och med den 1/1 2011. De nya viktklasserna är på damsidan 47/52/57/63/73/84/+84kg och på herrsidan 59/66/74/93/105/120/+120kg. I och med de nya viktklasserna så blir det också helt nya rekordlistor. Samtliga resultat på denna tävling innebär med andra ord nya Åländska rekord och också en hel rad SFI-rekord. Det kommer under året att vara mycket rekord att hålla reda på så det kanske inte alltid redogörs i mina tävlingsrapporter om nya rekord sätts, men rekordlistorna kommer att uppdateras kontinuerligt.

Dagens ende dam var Sandra Lönn i +84kg klassen, vikt 96,65kg. Detta var hennes genrep inför SM i styrkelyft om några veckor och hon inledde starkt med tangerat personbästa i knäböj med 205kg, i bänken blev det tre klarade lyft med 185kg i sista och i marken drog hon 157,5kg vilket gav 547,5kg totalt.



I herrarnas 93kg klass passade Jesper Svanfelt på att sätta nytt personbästa i knäböj, marklyft och totalt efter 232,5kg i knäböj, 165kg i bänkprens, 302,5kg i marklyft och 700kg totalt. Jesper vägde 92,8kg och tävlade som vanligt helt utan utrustning. I samma klass fanns junioren Hannes Immonen, vikt 88, 65kg. Han gjorde en riktigt bra tävling med personbästan i samtliga moment och naturligtvis även totalt med serien 170kg i knäböj, 145kg i bänkprens, 210kg i marklyft och 525kg totalt, snyggt!

I 105kg klassen hittade vi Anders Johansson, vikt 100,95kg. Han inledde starkt med 242,5kg i knäböj, satte sedan 157,5kg i bänken utan skjorta och avslutade trots lite känningar i ryggen efter knäböjen med 210kg i marken vilket gav 610kg totalt.

Ove Lehto var också sugen på att få med namnet i de nya rekordlistorna, han tävlade idag raw, d. v. s. utan utrustning. Viken var 115,25kg och han tävlade alltså i 120kg klassen. I knäböjen blev det 255kg, i bänken 212,5kg och i marken 317,5kg vilket gav 785kg totalt, han försökte även på 332,5kg i sista marken för att få ihop

800kg totalt men orkade inte den vikten idag.

Över lag en riktigt bra tävling med fina personliga rekord och prestationer, stort tack till domarna och alla övriga som var med och hjälpte till!



[23-01-2011] 10:14

Den åländska Idrottsgalan hade tioårsjubileum med ett digert program. Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik premierades för sina internationella medaljer under 2010 och Kenta fick även utmärkelsen Årets idrottsman. Marcela var nominerad till Årets idrottskvinna men fick se sej slagen av friidrottaren Hanna Wiss.

[30-01-2011] 20:37

Jimmy Pero tävlade igår i den svenska serien i Täby, han vägde in på 102,05kg och gjorde serien 260kg i knäböj, 170kg i bänkpress och avslutade sedan med nytt personbästa på 292,5kg i marken. Totalt gav det 722,5kg.

[06-02-2011] 20:06

Lucas Donner var den ende ÅKK lyftare som deltog under årets junior och veteran FM i bänkpress uppe i Jakobstad. Han tävlade i 105kg klassen för juniorer U23 där fem lyftare deltog. Han vägde in på 103,95kg och satte ingången till 152,5kg.

Inledningen blev dock lite strulig då han på grund av något missförstånd hamnade upp på lavan med 130kg lastat, han klarade naturligtvis lyftet, men det var ju fel vikt och efter lite om och men så fick han komma in och göra om lyftet på rätt vikt sist i första omgången. Han klarade 152,5kg och ökade sedan lite taktiskt på med en tia till till andra omgången vilket skulle innebära nytt personbästa om han klarade. 162,5kg blev dock för tungt för honom idag och de två återstående lyften blev bommar. 152,5kg visade sig ändå räcka till att försvara bronset från förra året efter att en av storfavoriterna blivit helt utan resultat. Med på den långa resan som coach hade Lucas sin bror Joel.



[26-02-2011] 16:50

Det var en rätt besviken Sandra Lönn som meddelade att hon fick med sej ett brons hem från årets SM i styrkelyft i Degerfors. Hon tävlade ensam i +84kg klassen men man hade från arrangörernas sida sagt att hennes klass skulle slås ihop med 84kg klassen och att medaljerna skulle dels ut baserat på Wilkspoäng och det var enligt detta upplägg som Sandra gick in i tävlingen. Dock hade arrangörerna kvällen före beslutat att ändra så att de klasser som endast hade en tävlande skulle slås ihop, vilket innebar att 47kg klassen, 52kg klassen och +84kg klassen tävlade mot varandra. Dock missade man att meddela lyftarna om denna förändring! Detta innebar att guldet gick till lyftaren i 52kg klassen, silvret till lyftaren i 47kg klassen och alltså brons till Sandra. Utan att ha resultat listorna framför mej så är det svårt att säga om man kunde ha lagt upp Sandras tävling annorlunda om man haft förutsättningarna klara för sej men oberoende får detta ses som en rejäl arrangörsmiss.

Om vi ser till Sandras tävling så inledde hon med 200kg i första knäböjen, hon ökade till 210kg i andra men fick obalans och blev nere. I tredje lyftet gick hon också på 210kg och kom upp med vikten men fick lyftet underkänt på grund av dåligt djup. I bänken satte oh ingången på 170kg och andra lyftet på 177,5kg utan problem men sista lyftet på 185kg blev en miss då Sandra missade domares startsignal och blev liggande väldigt länge innan hon påbörjade lyftet vilket naturligtvis tar både på krafterna och det mentala fokuset. I maken drog hon 145kg i första, 155kg i andra men bommade sedan 167,5kg i sista. Totalt blev det 532,5kg.

[26-02-2011] 18:23

Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik höll båda för favorittrycket då första dagen av årets finska mästerskap i styrkelyft avgjordes i Salo och båda kunde kvittera ut varsin guldmedalj i sina respektive klasser.

Ove tävlade i 120kg klassen och vägde in på 117,7kg, målet var helt klart att plocka hem sitt femtonde raka senior FM guld. Han fick lite problem med det inledande knäböjen, ingångsvikten på 340kg kom upp lätt men underkändes av domarna på grund av dåligt djup, han ökade till 345kg i andra men också det underkändes. I tredje och sista omgången satte han dock vikten säkert med tre vita lampor från domarna. Värste konkurrenten på pappret var Sami Pullinen och han inledde med 335kg i knäböjen vilket innebar att han absolut var med i



matchen om guld. I bänken gick det betydligt bättre för Ove och han satte alla sina tre lyft med 282,5kg i sista, Pullinen däremot som i vanliga fall är en vass bänkare hade ingen vidare dag och blev helt utan resultat och han var därmed ute ur tävlingen. Detta innebar att Ove redan innan marklyftet kunde känna sej säker på guld. Markresultatet blev 330kg efter en bom på 340kg i sista, totalt gav det 957,5kg vilket är ett godkänt resultat även om han säkert hade hoppats få ut lite mera i knäböjen. Silvret gick till Jari Saario på 885kg.

Kenta tävlade som vanligt i tungvikten vilket nuförtiden innebär +120kg, vikten låg för dagen på 134,55kg. Också han fick en lite knölig inledning med bara ett godkänt lyft på 380kg efter två bommar på 395kg. En av hans hårdare konkurrenter, Tuomas Korkia-aho hade det dock ännu kämpigare och blev helt utan resultat i knäböjen och var därmed ute ur tävlingen. Liksom Ove så satte Kent alla tre bänkar med 312,5kg i sista och han avslutade sedan med att dra 315kg i marken i andra lyftet, han hade även 325kg nästan hela vägen uppe i sista men greppet höll inte riktigt hela vägen. Totalt fick han ihop 1007,5kg vilket alltså gav guld, silvret gick till Jari Martikainen på 980kg totalt. Jari satte också ett av dagens nya finska rekord. Efter viktclassbytet så har man räknat fram rekordstandarder för nationella och internationella rekord vilket gör det till en bra prestation att sätta nytt rekord.

Kenta blev tävlingarnas bästa lyftare på poäng och Ove andre bästa lyftare. Efter tävlingen fick både Ove och Kenta göra varsitt dopingtest. SFI lyftaren Johan Henriksson från Hangö slutade efter en jämn kamp tvåa i 83kg klassen på 750kg. Med på resan som coacher var Anders Johansson och Ove Fredrickson.

Under kvällen blir det sedan finska styrkelyftförbundets 40års jubileum med bankett och i morgon avgörs damernas mästerskap tillsammans med några av herrklasserna med Marcela Sandvik och Jimmy Pero med.

[27-02-2011] 12:31

Det blev ingen lyckad tävling för Marcela Sandvik då hon idag tävlade i damernas 52kg klass på SM i styrkelyft. Hon blev helt utan resultat efter att inte ha klarat något av sina tre lyft på ingångsvikten 145kg i knäböj. De två första lyften underkändes båda på grund av dåligt djup och i det sista lyftet så orkade hon inte hela vägen upp. En snöplig sorti för Marcela som varit i bra form och som hoppades på guld och en plats i det finska landslaget under året. Nu gick guld till Leena Jakitalo på 415kg, ett resultat som Marcela borde ha kunnat matchat utan större problem en bra dag.

[27-02-2011] 18:38

Jimmy Pero var sista ÅKK lyftare ut på årets FM i styrkelyft, han tävlade i 105kg klassen, vikt 102,6kg. Ingången i knäböjen sattes till 270kg, vikten kom upp lätt redan i första lyftet men tyvärr så fick han inte till djupet riktigt och lyftet underkändes. Han gick om på samma vikt i andra lyftet och då gick det bättre och han klarade. I sista lyftet försökte han på 280kg men också det slutade med röda lampor från domarna och underkänt.

I bänken satte han säkert ingången på 170kg och ökade sedan till 175kg i andra vilket också kom upp utan problem men tyvärr underkändes lyftet med 2-1 av domarna för att han lyft på huvudet, han gick om på samma vikt i sista lyftet men då orkade han inte trycka stängen hela vägen.

I marken blev det också bara ingångsvikten på 280kg efter två bommar på 295kg. Totalt blev det 720kg vilket är 10kg under hans personbästa vilket säkert var lite av en besvikelse han hade nog hoppats få putsa personbästat här idag. 720kg räckte till en åttonde plats. Ekenäslifytaren Robert Salin tävlade också i 105kg klassen men bommade tyvärr ut sej i knäböjen, samma sak hände Hangös Andreas Koli i 93kg klassen.

[05-03-2011] 21:06

ÅKKs Hannes Immonen debuterade idag i FM sammanhang då årets junior FM i styrkelyft avgjordes i Pornaninen. Hannes tävlade i 93kgklassen U20 där sex lyftare deltog, vikt 86,75kg. Det blev tyvärr en lite skakig inledning, ingångsvikten i knäböj på 170kg kom upp riktigt lätt men han fick lite obalans i toppläget och var tvungen att ta ett litet steg framåt vilket naturligtvis gav röda lampor från domarna. De höjde ändå lite försiktigt till 175kg till andra vilket också kom upp riktigt lätt men domarna ansåg att lyftet inte var djupt nog och det underkändes. Han gick om på samma vikt i sista lyftet och då fick han domarna med sej och lyftet var godkänt. Synd att han inte fick till det, rent styrkemässigt så såg det ut att finnas 20-30kg till att ge,

I bänken klarade han ingångsvikten på 130kg utan problem även om det inte såg helt säkert ut. Han ökade till 140kg i andra men stängen slog i ställningen och han orkade inte pressa hela vägen. Inte heller i sista lyftet orkade han räta ut armarna hela vägen och han fick nöja sej med ingångsvikten i bänken, säkert en liten besvikelse då personbästa ligger på 145kg.

I marklyftet blev det dock lite revansch, han testade för första gången på att köra med dräkt i marken och satte alla tre lyft med nytt personbästa på 220kg lastat i sista lyftet. Totalt blev det 525kg vilket räckte till en femte plats. Guldet gick på 627,5kg, silvret 625kg och bronset 612,5kg

Med på resan som coacher var Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik.



[14-03-2011] 18:14

I morgon tisdag så sänder FST5s Sportmagasinet ett reportage om Kenneth "Kenta" Sandvik och styrkelyften på Åland. Boka alltså in tisdag 21:00 för en stund i TV-soffan!



[19-03-2011] 22:14

Inför dagens finska mästerskap i bänkprens som avgjordes i Äänekoski så var Marcela Sandvik en klar guldfavorit medan både Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik i förhandsanmälningarna såg ut att få det rejält tufft. Marcela stod upp till förväntningarna och även om hon endast fick sin ingångsvikt på 112,5kg efter två bommar på 120kg i sina andra lyft så blev det guld och också nytt finskt rekord i damernas 52kg klass. Hon blev också dagens näst bästa dam på poäng och i och med detta så är hennes landslagsplats i bänkprens säkrad för i år trots detta var Marcela lite besviken efter tävlingen hon hade hoppats kunna prestera ett bättre resultat.

Björn Berg tävlade i den mycket hårda 93kg klassen med hela tjugofyra deltagare, vikt 91,4kg. Uppladdningen inför tävlingen

var inte den bästa i och med förkylning. Ingångsvikten var 190kg vilket han klarade i sitt första lyft men sedan blev det stopp i andra lyftet med 197,5kg lastat men han valde ändå att öka ytterligare till 202,5kg till sista då det skulle ha inneburit att han plockade några placeringar men också det blev en bom. 190kg räckte till en trettonde plats för Björn. Vann klassen gjorde ÅKK bekante Simon Kankonen från Kokkola som lyfte 237,5kg och Hangös Stefan Westerholms slutade fyra på 225kg.

Då -120kg klassen var en stor klass så hade man delat upp den i en A- och en B-grupp. B-gruppen var först ut och den var också sammanslagen med +120kg klassen då det endast var sex lyftare med där. Ove tävlade i A-gruppen i -120kg klassen så Kenta som tävlade i +120kg klassen var först ut av de två. Han vägde in på 136,35kg och även om han är regerande världsmästare så såg det i förhandsanmälningarna ut som att hann skulle få nöja sej med ett silver idag då förra årets juniorvärldsmästare, talangen Tuomas Korki-aho fanns med. Dock är en tävling aldrig över fören sista lyftet är gjort och Kenta gick in i tävlingen med inställningen att han inte skulle

sälja sej billigt. Tuomas vägde in på 164,90kg och hade ingångsvikten 320kg. Kenta satte sin ingång till 315kg vilket han klarade i sitt första lyft medan Tuomas fick sitt första lyft underkänt. Kenta gick på 320kg i andra för att stressa Tuomas lite men båda två bommade sina andra lyft. Kenta höll 320kg till sista medan Tuomas valde att öka till 330kg då han i sitt andra lyft hade lite problem med att komma ned med stängen till bröstet på grund av tigth skjorta. Kenta tryckte vikten och satte därmed ytterligare press på Tuomas som inte heller klarade sitt sista lyft och därmed blev utan resultat medan Kenta åter igen fick kliva överst på FM pallen. Han blev också tävlingarnas bäste herrlyftare på poäng och han kan därmed också boka in en resa ner till Österrike och VM i bänkpress i slutet av maj tillsammans med frun och resten av det finska landslaget. Nykarlebys Andre Sjöholm slutade fyra i klassen på 215kg.

Ove låg sexa i förhandsanmälningarna och startfallet var riktigt tufft med hela tio lyftare som siktade in sej på medaljerna. Ove vägde in på 118,9kg och satte ingången till 275kg. Som väntat så var det många som tog i lite i överkant då de satte ingångsvikterna och det blev många underkända lyft. Ove satte ingången även om det inte var något riktigt lätt lyft, storfavoriten Sami Pullinen klarade också sin ingång på 287,5kg och inför andra lyftet så låg Ove och Sami topp två. Ove höjde till 285kg i andra men orkade inte riktigt räta ut de sista centimetrarna och lyftet underkändes medan Pullinen satte 292,5kg dock var det ingen av de övriga som lyckades peta ner dem från toppen men det var flera som hotade Oves resultat på 275kg så han valde att gå om på 285kg i sitt sista lyft för att säkra upp vilket han också klarade i sitt för dagen bästa lyft. Ingen av de övriga matchade Ove eller Pullinen som ohotad kunde gå på 300kg i sitt sista lyft, dock blev det för tungt för dagen. Ove gick alltså ur tävlingen med ett silver och bronset gick till Juha Märsylä på 277,5kg. Malax IFs Fredrik "Freddi" Smulter tog efter en del bantande ned sej till 119,55kg men lyckades inte få något godkänt lyft idag.

I 83kg klassen blev det en sjätte plats till Hangös Johan Henriksson på 205kg. och på damsidan så blev det silver i 72kg klassen till Sibbos Susanna Virkkunen på 140,5kg.



[26-03-2011] 11:15



Christer "Chrille" Gustafsson bör efter helgens veteran FM i styrklyft uppe i Kuusamo vara klar för veteran EM i styrkelyft i början av juli i Tjeckien och kanske även veteran VM i Kanada i slutet av september. Han vann sin klass. -83kg 60-69år utan större problem efter serien 225kg i knäböj, 152,5kg i bänkpress, 215kg i marklyft vilket gav 592,5kg totalt. Både knäböjen och totalen är nya finska rekord i klassen och han blev bäste lyftare på poäng i masters 3 klassen. Ende motståndaren i klassen Matti Kangasmäki gjorde 485kg totalt. Vikten låg för dagen på 82,15kg.

Vasa IS Magnus Häggblom tävlade i 93kg klassen 60-69år och tog där guld med serien 210-130-242,5=582,5.

[29-03-2011] 16:53

Kenneth "Kenta" Sandvik fick idag besök av kontrollanter från Finska Antidopingkommittén och han fick göra ett test. Svaret på testerna brukar dröja någon vecka.

[05-04-2011] 22:05

Vi hade årsmöte ikväll med stadgeenliga ärenden, tio medlemmar deltog. Styrelsen återvaldes i sin helhet och ser ut som följer, ordförande Johan Lehto, sekreterare Ove Lehto, kassör Kenneth Sandvik och viceordförande Karl-Johan Sommarström. Övriga styrelsemedlemmar är Marcela Sandvik och Anders Johansson. Medlemsavgiften hölls också på samma nivå som tidigare, 5€ för understödande medlemmar och 15€ för tävlande.

Verksamhetsberättelse och bokslut för 2010 gicks igenom.

Bland de övriga sakerna som diskuterades var möjligheten att ordna ett träningsläger i Sverige någon helg under hösten, kanske som uppladdning inför klubbttävlingen i oktober eller SFIM i styrkelyft. Konstaterades också att Ålands kraftsportklubb r. f. höll sitt grundande möte den 18/11 1982 vilket alltså innebär att vi fyller 30år nästa år, diskuterade lite olika alternativ att uppmärksamma detta, kanske med en jubileumstävling eller annat evenemang.

Stort tack till alla medlemmar som deltog under mötet.

[06-04-2011] 21:48

Ålands Idrottsförbund anordnade ikväll ett informationstillfälle om antidoping med föreläsare från Finlands

Antidopingkommitté. Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik deltog för ÅKKs räkning, på väg ut från mötet tog de in Marcela för ett överraskningstest. Svaret brukar dröja någon vecka.

[09-04-2011] 21:41

Årets SFI mästerskap i bänkpress arrangerades av Malax IFs Kraftsportsektion med Fredrik "Freddi" Smulter i spetsen. Tävlingsarenan var Pixnehallen i Malax och tjugofem lyftare kom till start varav sex ålänningar.

Marcela Sandvik tävlade ensam i damernas 57kg klass, vikt 53,5kg. Hon bommade första lyftet på 112,5kg men valde ändå att öka till 115kg i andra vilket hon klarade. I sista lyftet klarade hon också 120,5kg vilket var nytt SFI-rekord i klassen, det är också över det gällande finska rekordet men tyvärr så var inte alla domare licensierade för att döma finska rekord.

I damernas 72kg klass vann Sibbos Susanna Virkkunen på 142,5kg vilket också var bättre än det gällande finska rekordet men nu alltså "bara" blir SFI-rekord. Tvåa i klassen var hemmalyftaren Linda Viklund, som satte nytt SFI rekord för juniorer U23 med 90kg.

Dagens fjärde dam var ÅKKs Sandra Lönn som vägde in på 98,3kg i +84kg klassen. Också hon klämde i med ett resultat en bra bit över det gällande finska rekordet efter att ha klarat 187,5kg i sitt sista lyft vilket nu alltså blir den nya noteringen i SFI-rekordlistan.

Dagens lättaste herrlyftare var Edwin Renfors som vägde in på 66,0kg i 66kg klassen. Också han fixade nytt SFI-rekord med ett lyft på 65kg.

I 83kg klassen tog Hangös Johan Henriksson guld på nya SFI-rekordet 207,5kg och Nykarlebys Peter Karlström tog silvret på 175kg också det SFI-rekord i veteranklassen 40-49år.

Dagens största klass var 93kg klassen där åtta lyftare deltog, vann gjorde Stefan Westerholm från Hangö på 220kg. Vasas William Rönn knep silvret på 205kg tätt följd av ÅKKs Björn Berg som tog ingången på 205kg i första lyftet men sedan fick två bommar på 210kg. Vikten låg för dagen på 92,8kg vilket alltså var tyngre än tvåan. Fyra blev Malax Marcus Storbjörk på 182,5kg, femma var Ekenäs Jonas Wallén på 180kg, sexa Nykarlebys Carl-Henrik Höglund också han på 180kg, sju Hangös Andreas Koli på 175kg och åtta Sibbos Thomas Sandström på 160kg.

I 105kg klassen deltog fyra lyftare och guld gick till Ekenäs Martin Salin på 202,5kg vilket var nytt SFI-rekord för veteraner 40-49år, brorsan Robert blev tvåa på 180kg och bronset gick till ÅKKs Anders Johansson som vägde in på 101,25kg. Han klarade sina två första lyft på 172,5kg och 175kg men sedan var det stopp i sista lyftet på 180kg. Fyra blev junioren Fred Salin från Ekenäs på 112,5kg.

Ove Lehto tog inte oväntat hem guld i 120kg klassen, vikt 119,6kg. Han satte sina två första lyft på 270kg och 287,5kg och han var också rätt nära att klara 295kg i sista men orkade inte riktigt. 287,5kg är nytt SFI-rekord i klassen. Sibbos junior Bill Winter tog silvret med 170kg, SFI-rekord för juniorer U23. Bronset gick till Thomas Salin på 160kg.

I tungvikten, +120kg, så fanns det dubbla världsmästare med, arrangören Fredri och ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik. Fredri vägde in på 123,3kg och valde att köra sitt första lyft på 220kg RAW och drog sedan på sej skjortan och gick på 300kg i sitt följande lyft. Kenta vägde 137,1kg och gick in på 290kg vilket han klarade, i sitt andra lyft satte han också 300kg. Fredri bommade medan Kenta klarade. Fredri försökte igen på 300kg i sista lyftet men orkade inte riktigt hela vägen då heller medan Kenta klämde upp 310kg och tog guld. Silvret till Fredri på 220kg och Nykarlebys Andreas Sjöholm på 210kg.

Rätt mycket publik hade sökt sej till tävlingen och bidrog till bra stämning, som vanligt när det gäller SFI-tävlingarna så var det hög klass på resultaten. Med på resan som coach var Kjell Ekblom.

[02-05-2011] 18:14

Igår kväll dök det upp kontrollanter från Finlands Antidopingkomité (ADT) hemma hos Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik, de fick lämna både urin och blodprov. I morse hälsade dom också på hos Ove Lehto och Sandra Lönn som också de båda fick lämna urin och blodprov. Svaren brukar dröja någon vecka

[07-05-2011] 22:05



Europamästerskapen i styrkelyft avgjordes under veckan och helgen nere i Tjeckiska Pilsen. Kenneth "Kenta" Sandvik fanns med i den finska landslagstruppen och som vanligt så dök han upp då herrarnas tungvikt skulle avgöras. Han vägde in på 136,41kg och satte ingångarna till 380-310-310.

Han har mer eller mindre prenumerera på EM medaljer av olika valör under de senaste åren, men inför årets tävlingar så låg han bara sexa i förhandsanmälningarna. Efter en del avhopp så kom åtta lyftare till start i klassen, dock var alla topplyftarna kvar. Kenta inledde riktigt starkt genom att sätta alla tre knäböjar med serien 380,kg, 395kg och 402,5kg i sista, bara 2,5kg från personbästa. Ukrainaren Svistunov och ryssen Kononov visade redan här vilka som skulle slåss om guld genom att göra 432,5kg respektive 430kg.

Också bänken gick riktigt bra för Kenta i och med att han fick alla tre lyft där också. Ingången på 310kg kom lätt, andra lyftet på 315kg såg sämre ut men kom upp och avslutande lyftet på 320kg klarade han säkert, detta gav delgrenssilver i bänken efter att ryssen tryckt upp 325kg i sitt sista lyft. Ukrainaren var inte långt efter och tog bänk bronset på 317,5kg. Inför marken så låg Kenta trea och det såg inte helt omöjligt ut att han skulle kunna hålla den placeringen bara han fick till det i marken.

Och han fick till det bra också i marken i och med nytt personbästa med fem kilo i sista lyftet där han drog 325kg. Han låg fortfarande på tredje plats efter sista marken och sedan var det bara att vänta och se vad motståndarna kunde prestera och tyvärr så lyckades Stor-Britanniens Dean Bowring kampa upp sitt sista lyft på 365kg vilket gjorde att han passerade Kenta med minsta möjliga marginal, 2,5kg. Också Islänningen Audunn Jonsson gjorde ett försök att ta sej upp på pallen i sista marklyftet men det misslyckades. Kenta slutade därmed fyra på det mycket fina resultatet 1047,5kg, endast 2,5kg från personbästa totalt. Bowring tog bronset på 1050kg, ryssen silvret på hela 1097,5kg och guldet gick till Ukraina på nya europarekordet 1100kg jämt. Dock blev det lite tröst för Kenta i och med att både hans knäböj och totalen skrivs in som nya finska rekord i och med att de är högre än den standard som sattes i och med de nya viktklasserna. Se resultat från tävlingarna.

Nu blir det vila ett par veckor för Kenta och sedan är det dags för årets VM i bänkpress som avgörs i Österrikiska Soelden den 24-29 maj dit han får sällskap inte bara med frun Marcela utan också ÅKKs andra starka par Sandra Lönn och Ove Lehto. Innan dess är det dock dags för övriga ÅKK lyftare att göra upp i ÅM i styrkeyft här hemma redan nästa helg,

[07-05-2011] 21:35

Jimmy Pero tävlade i helgen på en tävling i den svenska serien i Täby. Han vägde in på 102,25kg och gjorde serien 265-175-275=715kg. Inget toppresultat och Jimmy siktar på att göra bättre ifrån sej under helgens Åländska mästerskap.

[15-05-2011] 15:54

Som vanligt när det drar ihop sej till Åländska mästerskap i styrkelyft så var uppslutningen bra trots att det blev några avhopp så kom fjorton lyftare till start. Extra roligt var det att se att det inte bara var de mera rutinerade lyftarna som ställde upp utan att vi också hade två debutanter med.

På damsidan så fanns Marcela Sandvik och Sandra Lönn och för dem så får tävlingen ses som ett genrep inför VM i bänkpress nere i Österrike den 24-29 maj. Marcela blev dagens bästa damlyftare och tävlade i 57kg klassen, vikt 53,25kg. Hon körde på för fullt också i knäböj och mark, hon inledde med 140kg i knäböj men bommade sedan två gånger på 150kg på grund av dåligt djup. I bänken gick et riktigt bra och hon satte 121kg i sitt andra lyft vilket är över det gällande finska rekordet dock fanns inte domare på plats för att döma finska rekord idag. Hon avslutade med att pressa 125kg i sista bänken men där blev det lite obalans i slutet och lyftet underkändes. I marken klarade hon 140kg vilket gav 401kg totalt. Samtliga hennes resultat noteras som nya SFI-rekord i klassen.

Sandra vägde in på 97,35kg och gjorde endast en symbolisk knäböj på 100kg och valde sedan att stå över sina två följande lyft. I bänken satte hon ingången på 175kg utan problem och hon ökade sedan till 190kg i andra men hon orkade inte riktigt hela vägen i det försöket. Hon gick sedan om på samma vikt i sista lyftet och då gick det bättre och hon klarade, också det skulle ha varit nytt finskt rekord om domarna hade haft rätt att döma det, nu



blev det bara SFi-rekord I marken avslutade hon med 160kg vilket också det är nytt SFi-rekord. Totalt gav det 450kg.

Dagens lättaste på herrsidan var Kenneth Lundsten som på grund av skador inte tävlat sedan 2007 så det var riktigt roligt att se honom tillbaka på tävlingslavan. Han vägde in på 72,75kg och tävlade ensam i 74kg klassen. Han valde att skippa dräkterna och körde raw vilket göt hans resultat på 182,5kg i knäböjen riktigt imponerande. I bänken pressade han 135kg i sista

lyftet och i marken avslutade han med 200kg vilket gav 517,5kg totalt, samtliga resultat noteras som nya SFI-rekord i klassen.

I 83kg klassen fanns tre deltagare, guldet gick till debutanten Sebastian Cederberg som körde raw och vägde in på 79,10kg. Han gjorde serien 160kg i knäböj, 115kg i bänkpress och 220kg i marken vilket gav 495kg totalt. Bänken, marken och totalen var nya åländska raw-rekord. Endast 2,5kg efter kom tvåan Robert Brunilla som gjorde serien 180kg i knäböj, 105kg i bänkpress och 207,5kg i marklyft vilket alltså gav 492,5kg totalt, samtliga resultat var nya personliga rekord. Dagens andra debutant var junioren Rickard Johansson som körde raw och imponerade med lätt sätta 170kg i sin sista knäböj, 110kg i bänken, 200kg i marken och 480kg totalt och här är jag säker på att det kommer att bli bra mycket mer nästa gång! Samtliga Rickards resultat är nya åländska junior rekord. Robert vägde 80,4kg och Rickard 76,35kg.

Också i 93kg klassen deltog tre lyftare, Jesper Svanfelt vann inte särskilt överraskande trots att han har haft lite problem med en skada i bänken. Han vägde in på 91,7kg och körde som vanligt raw, serien blev 220kg i knäböj, 120kg i bänkpress, 280kg i marklyft och 620kg totalt. Tvåa blev junioren Hannes Immonen som vägde in på 89,75kg och putsade samtliga sina personbästan raw med 200kg i knäböj, 150kg i bänkpress, 230kg i marklyft och 580kg totalt. Bronset gick till Anton Häggblom, vikt 90,45kg, som också han putsade samtliga sina personbästan med serien 170kg i knäböj, 150kg i bänkpress, 240kg i marklyft och 560kg totalt. Anton fick också passarnas, domarnas och sekretariatets utmärkelse för bästa prestation för sitt sista marklyft som han kämpade upp.

Jimmy Pero tog guld i 105kg klassen, vikt 102,15kg. han körde på för fullt och satte nytt personbästa i knäböjen med 280kg i sitt sista lyft, i bänken och marken lyckades det inte riktigt lika bra och han fick bara ingångsvikterna på 170kg och 275kg totalt gav det 725kg. Silvret gick till dagens bästa veteranlyftare Anders Johansson som vägde in på 101,65kg och gjorde symboliska 150kg i knäböj, nytt åländskt rekord på 177,5kg i bänkpress och avslutade sedan med fina 230kg i marklyftet vilket gav 557,5kg totalt. Veteranen Klas Helén tog bronset efter 120kg i knäböj, 115kg i bänkpress, 120kg i marklyft och 355kg totalt. Samtliga Klas resultat noteras som nya SFI-rekord för veteraner klass 3.



Dagens bästa herrlyftare blev inte oväntat Ove Lehto som vägde in på 118,6kg och trots att knäböjsträningen knappast har varit den bästa den senaste tiden gjorde 330kg, vilket han sedan följde upp med 290kg i bänken och 335kg i marken vilket gav 955kg totalt. Framförallt bänken var roligt att se att fungerade då också han åker på VM om två veckor. Silvret gick till dagens bäste junior, Emil Sundberg som valde att köra raw. han har haft ett litet tävlingsuppehåll och under tiden minskat lite i vikt, vågen stannade idag på 116kg. han gjorde en riktigt bra tävling och satte alla sina nio lyft med serien 220kg i knäböj, 170kg i bänkpress och sedan 280kg i marken vilket gav 670kg totalt.

Är roligt att se att rekordlistorna börjar fyllas på igen efter viktclassändringarna till detta år och som vanligt ett stort tack till alla domare, passare och övriga som ställde upp och hjälpte till under dagen!

[16-05-2011] 20:24

Efter en kontroll i rekordlistorna så visade det sig att Sandras bänkpress på 190kg under helgens ÅM var en inofficiell tangering av det gällande världsrekordet i bänkpress på styrkelyftstävling i damernas +84kg klass. Dock så krävs domare med rätt att döma världsrekord samt att resultatet görs på en större tävling och att man lämnar ett dopingtest för att man skall få ett giltigt världsrekord. Hur som helst så ser det lovande ut för Sandra inför VM!

[25-05-2011] 21:04

Marcela Sandvik tävlade idag på VM i bänkpress nere i Österrikiska Soelden, hon vägde in i 52kg klassen på 51,8kg. Fem lyftare gjorde upp om medaljerna och Marcela såg på förhand ut att ha minst ett säkert brons i och med sin ingångsvikt på 115kg. Guld och silverkampen såg ut att stå mellan Japanskan Nagaya-Shirakawa och ungerskan Nagypalsom hade ingångarna satta till 120kg respektive 122,5kg. Bakom fanns ryskan Komaleva som gick in på 105kg.

Alla lyftarna klarade sina ingångsvikter i sina första lyft, Marcelas 115kg såg riktigt lätt ut. Hon valde ändå att öka försiktigt till 117,5kg i andra rundan i ett försök att hålla sig på säkert avstånd från ryskan. Alla lyftare klarade också sina andra lyft och ungerskan låg inför sista omgången i ledningen på 127,5kg, japanska tvåa på 125kg och Marcela trea på sina 117,5kg medan ryskan ökat till 112,5kg. Både Marcela och ryskan satte 120kg till sina sista lyft vilket gjorde att Marcela hade valet att lyfta först på grund av lägre lottnummer men ändå tvinga upp ryskan till 122,5kg om hon skulle klara då hon vägde mindre eller så kunde hon höja till 122,5kg och låta

ryska lyfta först och sedan ha möjlighet att kontra om ryskan klarade. De valde att gå på det senare alternativet och höjde till 122,5kg, ryskan höll sina 120kg och klarade vikten vilket knuffade ner Marcela till fjärdeplatsen och satte press på henne att klara sitt sista lyft om hon ville tillbaka upp på pallen. Tyvärr så orkade hon inte riktigt hela vägen trots att hon kämpade bra och hon fick därmed se sej utan för pallen i år. Guld gick till japanskan som satte nytt världsrekord på 130kg i sitt sista lyft medan ungerskan stannade på 127,5kg och tog silver. I efterhand kan man kanske tycka att man kunde gjort lite annorlunda rent taktiskt, men när tävlingen håller på så måste man ta snabba beslut och gå på känsla och hoppas att det blir rätt, ibland lyckas det ibland inte, synd bara när det inte riktigt lyckas när det betyder som mest. En liten tröst är att Marcelas resultat var nytt finskt rekord i klassen. Se resultat från tävlingarna.

VM fortsätter nu under veckan och på lördag kväll tävlar Sandra Lönn i damernas +84kg klass och på söndag är det dags för Ove Lehto och Kenneth "Kent" Sandvik.

[28-05-2011] 21:16

Det blev en riktigt lyckad tävling för ÅKKs Sandra Lönn som satte alla sina tre lyft och tog hem guld i damernas +84kg klass under dagens VM tävlingar i bänkpress nere i Österrike. Som vanligt på internationella tävlingar så tävlade hon för Sverige, hon vägde in på 98,7kg och hade ingångsvikten 175kg vilket var näst högst av alla. Nederländernas Joanne Schaefer gick in tyngst på 180kg och bakom hotade Ukrainkan Inna Orobets med 160kg som ingång.



Sandra satte sitt första lyft riktigt lätt och höjde lite försiktigt till 180kg i andra för att bevaka läget, också Holländskan och Ukrainkan klarade sina lyft. Alla tre klarade också sina andra lyft och det var nu upplagt för en del rävspel inför sista lyftet. Efter lite vikthöjningar så var ukrainkan först ut på 185kg vilket hon klarade och hon tog därmed ledningen. Efter ytterligare lite ändringar så lastades stängen med 190kg och holländskan ropades in som nästa lyftare, detta ledde till en del förvirring då de holländska coacherna hade försökt att höja hennes vikt i sista stund och trodde att de skulle få gå in efter Sandra. Höjningen hade dock lämnats in för sent, stängen var redan lastad innan höjningen kom in till sekretariatet och innan holländskan kommit in till stängen så hade tiden gått ut och hennes chans var därmed borta. Sandra hade inte några problem med att pressa 190kg, hon såg väldigt stark ut och hade med all säkerhet kunna göra betydligt mera idag. Med tanke på det så är det roligt att notera att 190kg är tangerat världsrekord, här var det dock medaljen som var det viktigaste för Sandra.

De holländska coacherna protesterade en del mot att holländskan ropats in att lyfta på 190kg dock ansåg alla domarna och juryn att de lämnat in höjningen för sent. För alla som inte är insatta så är det tillåtet att lämna in två ändringar av vikten inför sista lyftet för att kunna taktikera, dock måste höjningen göras före stängen är klart lastad och man ropas upp som nästa lyftare. Hur som helst så är det roligt att åter igen se Sandra överst på VM pallen, hon har ett tidigare guld från 2005.

I morgon är det dags för Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik att tävla då herrarnas -120kg och +120kg klasser avgörs med början klockan 14:00 finnstid.

[29-05-2011] 18:16

Kenneth "Kenta" Sandvik tog idag sitt sjunde VM guld i bänkpress i och med att han i sitt tredje lyft för dagen pressade upp 337,5kg. Han vägde in på 138,3kg och satte ingången till 322,5kg. Av de arton lyftarna i klassen så var det hela tio lyftare som hade 300kg eller mer som ingångsvikt. Högst låg Svenskarna Fredrik Svensson och Johnny Wahlqvist på 335kg, världsrekordhållaren, USAs Bogart, fanns också med där uppe på 320kg. Kenta gjorde oss lite nervösa i och med att han bommade sitt första lyft, det var dock inget han var ensam om, efter



första rundan så ledde österrikaren Enzinger på 305kg. Kenta höjde ändå lite försiktigt till 325kg till sitt andra lyft för att hålla en liten taktisk fördel. Den vikten tryckte han lätt och sedan var det att vänta och se vad som skulle krävas för vikt i sista för att vara med i toppen. De båda svenskarna och amerikanen bommade sina två först lyft och österrikaren bommade andra på 325kg. När det drog ihop sej så ledde Kenta och han valde att gå på 337,5kg i sitt sista lyft för att få lyfta efter amerikanen som bommade också sitt sista lyft på 335kg. Svenskarna var dock båda kvar i tävlingen då de båda begärt nya världsrekordvikter i sista med 341kg respektive 342,5kg. Imponerande nog så tryckte Kenta vikten utan några större problem, det såg utan tvekan ut som att han hade kunnat matcha sitt personbästa genom tiderna på 345kg idag! Svenskarna hade båda upp sina vikter men båda lyften underkändes av domarna och "som vanligt" så stod Kenta som segrare då röken lagt sej. Silvret och bronset gick båda till Norge på 312,5kg och 310kg. Lite extra roligt var det när speakern ropade upp Kenta som vinnare på prisutdelningen och han sade "Kenneth Sandvik Finland, Åland!" Kenta blev tävlingarnas näst bäste lyftare på poäng och hans 337,5kg är nytt Europarekord i klassen, riktigt skoj också att Finland och SFI plockar hem tungviktsguldet för nionde(!) året i rad.

Ove Lehto låg åtta i förhandsanmälningarna till -120kg klassen och upp till medaljerna såg det långt ut. Som vanligt när det gäller bänkpress så skall man inte se så mycket på hur det ser ut inför tävlingarna utan det är på tävlingsdagen det avgörs. Ove vägde in på 119,0kg gick in säkert på 280kg och klarade utan problem, han följde upp det med att sätta 290kg i sitt andra lyft och inför sista omgången låg han femma efter att tre lyftare som gått in på vikter över 300kg ännu inte fått något resultat. För att ta sej upp till bronsplatsen så skulle det krävas 307,5kg av Ove vilket inte kändes realistiskt och han valde att gå på 297,5kg för att ta sej upp till fjärde plats vilket han också klarade utan problem. Sedan var det bara att vänta och se vad de övriga lyftarna kunde göra, men det blev inga förändringar i topplaceringarna och Ove slutade på en mycket fin fjärdeplats totalt. Vann gjorde Yulchiev från Kazakstan på 320kg, silvret gick till Sveriges Hirvonen på 312,5kg och bronset till Danmarks Jensen på 307,5kg. Det var nitton lyftare med i klassen och bara tre utbomningar vilket får ses som en riktigt bra tävling i dessa sammanhang. Det var dock endast Ove och en till lyftare som lyckades sätta alla sina tre lyft, finske landslagskamraten Sami Pullinen var en av de som blev utan resultat idag.

Efter tävlingen fick Kenta göra ett dopingtest, också vinnaren i Oves klass testades.

[05-07-2011] 19:09

Årets veteran EM i styrkelyft avgjordes, liksom förra året, i den Tjeckiska staden Pilsen. Liksom förra året så fanns ÅKKs veteran Christer "Chrille" Gustafsson med, de två senaste åren har det blivit silver för honom på dessa tävlingar och målet var också detta år att få vara med uppe på pallen. Han tävlade i 83kg klassen för veteraner 60-69år, vikt 82,69kg.

Han inledde starke med att klara ingången i knäböjen på 220kg i sitt första lyft och han följde sedan upp det

med ett rätt maxat lyft på 232,5kg, också det godkänt. Han valde sedan att stå över sista lyftet för att spara på krafterna. Detta gav ändå delgrenssilver i knäböjen efter Stor-Britanniens Lincoln som satte nytt världsrekord i klassen med 245kg i sitt sista lyft. Chrilles lyft var en förbättring av hans eget finska rekord i klassen med 7,5kg.

Bäken gick också riktigt bra, han satte ingången på 145kg i första lyftet och klarade sedan också 152,5kg i sista efter en bom på den vikten i andra lyftet. Också här blev det delgrenssilver, britten tog också här guldmedaljen med ett lyft på 165kg. Inför marklyftet låg Chrille tvåa på 385kg efter britten på 410kg bakifrån hotade dock Fabri från Ungern som är en mycket vass marklyftare och om inget strulade till sej för honom så skulle han komma att gå om Chrille som inte heller såg ut att ha någon chans att hota britten totalt.

Det blev inte några överraskningar i marklyftet, Chrille drog ingångsvikten på 210kg i sitt första lyft och det gjorde både britten och ungraren också vilket gjorde att Chrille halkade ned till tredje platsen totalt. Utan chans att komma bättre än trea och utan någon som hotade bakifrån så var kanske energin inte på topp och Chrille bommade sitt andra lyft på 215kg, han valde sedan att stå över sitt sista lyft vilket innebar 595kg totalt och brons. Också totalen var nytt finskt rekord i klassen. Guld gick till ungraren som fick ihop 647,5kg totalt efter ett imponerande världsrekord i marken på 277,5kg, britten tog silvret på 642,5kg totalt

I morgon tävlar Vasas Magnus Häggblom i 90kg klassen 60-69år med början klockan 12:00 finsk tid.



[06-07-2011] 21:20

Idag tävlade SFI-veteranen, Vasas Magnus Häggblom på EM i styrkelyft nere i Tjeckiska Pilsen. Han vägde in på 92,58kg i 93kg klassen för veteraner 60-69år och inledde med att klara 205kg i knäböjen, han hade också 215kg uppe i sista lyftet men drog där på sej röda lampor från domarna. 205kg räckte ändå till delgrensbrons. I bänken blev det bara ingången på 125kg efter att han två gånger fått upp 130kg men underkänt av domarna. I marken drog han 240kg i sista lyftet för att säkra en bronsmedalj i och med 570kg totalt. Vann gjorde Norge Lillgard på 590kg och tvåa var Stor-Britanniens Ellender på 580kg.



[17-07-2011] 12:36

ÅKKs traditionsenliga sommartävling, ÅKK Sommar RAW, avgjordes för sjätte året ute hos Ove och Sandra i Bjärström. Tävlingen lockade i år arton lyftare till start, tretton var ÅKK lyftare, fyra från Ekenäs och en från Malax. RAW, eller klassisk lyftning som man valt att kalla det i Sverige, innebär att man tävlar utan den annars

obligatoriska utrustningen i form av bänkpresskjorta. Vädret blev riktigt bra trots att det såg lite osäkert ut in i det sista och det blev en bra tävling. I och med de nya viktklasserna som infördes tills i år så blev det också en hel del nya rekord av olika slag.

Dagens enda dam var Sandra Lönn i +84kg klassen, hon satte alla sina tre lyft med 112,5kg i sista och hon toppar nu RAW-rankingen i Finland i den klassen.

I herrarnas 74kg klass fanns två lyftare med, Kenneth Lundsten tog hem segern med ett lyft på 130kg vilket är över FM-kvalgränsen i klassen. Dagens enda debutant var Tomas Lehecka, han vägde in på 72,45kg och bänkade 120kg.

I 83kg klassen blev det en liten kamp om att få sitt namn med i rekordlistorna då Sebastian Cederberg och Johan Lehto var riktigt jämna. Johan som var lite tyngre bänkade 130kg i sitt andra lyft medan Sebastian hade 127,5kg. Båda ökade till 135kg i sista men båda bommade och Johan fick namnet med i rekordlistan för den här gången.

I 93kg klassen deltog fyra lyftare och vinnare blev Jesper Svanfelt på 157,5kg, tvåa var Anton Häggblom som tryckte 152,5kg, trea Björn Berg som bara fick en sej ingången på 152,5kg för att sedan få två bomma på nya Åländska rekordvikten 165,5kg och junioren Hannes Immonen slutade fyra på 115kg.

Anders Johansson imponerade med att trycka 165kg i 105kg klassen vilket är en ökning av hans eget tidigare åländska rekord med 7,5kg. Tvåa blev Martin Salin från Ekenäs på 150kg, trea Robert Salin med 140kg, fyra blev ÅKK veteranen Klas Helén på 112,5kg och femma var Ekenäs junioren Fred Salin på 100kg.

I 120kg klassen vann "hemmalyftaren" Ove Lehto efter att ha ökat på sitt eget åländska rekord med 2,5kg i och med att han klarade 215kg i sista lyftet. Emil Sundberg tog en säker ingång på 155kg och lade sedan på 172,5kg för att försöka få nytt personbästa men det blev två bommade lyft på den vikten en här gången. Ekenäs lyftaren Thomas Salin slutade trea på 150kg efter en bom på 160kg i sista lyftet.

Dagens enda tungviktare var Malas IFs Fredrik "Freddi" Smulter som vägde in på 129,25kg och imponerade med att sätta alla sina tre lyft med 237,5kg i sista. han toppar nu RAW-rankingen i Finland i år.

Efter tävlingen fortsattes det med en hel del andra aktiviteter så som kropps viktsbänk och kast med allt från järnspett till topps (och jo Freddi, du vann toppskastet med en mäktig båge på över nio meter). Sedan blev det bastu, grillning och trevligt umgänge i solen, en riktig toppen dag! Jag vill passa på att tacka Ove och Sandra för arrangemanget men också alla övriga som ställde upp och hjälpte till under dagen.

[04-08-2011] 23:03

Marcela Sandvik tävlade idag på EM i bänkpress nere i den Tjeckiska staden Pilsen, hon vägde in i 52kg klassen på 51,63kg. I förhandsanmälningarna så såg hon ut att vara en säker guldfavorit, men ryskan Oxana Pochinkina-Sokovnina har tidigare gjort betydligt bättre resultat än vad hon var anmäld på till denna tävling, hon vägde också in på lättare kropps vikt än Marcela och hade lottningen till sin fördel så Marcela fick gå in i tävlingen för att försöka att knäcka henne. Bakom dessa två så fanns en slovakiska och en ukrainska som fick göra upp om bronset.

Marcela satte ingångsvikten till 115kg, ryskan hade en högre ingång från början men valde att sänka sin till 115kg hon också för att kunna bevaka Marcela. Båda klarade ingångsvikten utan problem och båda höjde till 120kg till andra rundan. Marcela orkade inte riktigt pressa ut vikten och det blev en bom medan ryskan klarade utan problem. I ett försök att ta sej upp till guldläge så valde Marcela att höja till 122,5kg till sista lyftet vilket hon klarade även om det var ett maxlyft. Ryskan kontrade dock i sitt sista lyft och Marcela slutade tvåa.

Marcela var ändå nöjd med tävlingen, 122,5kg i 52kg klassen är inte bara finskt utan även nordiskt rekord i klassen, det var även hennes åttonde EM start och hennes åttonde EM medalj.

I morgon tävlar Sandra Lönn i damernas tungvikt med början klockan 15:00 finsk tid.

[05-08-2011] 17:08

Idag avgjordes damernas tyngsta klasser under EM i bänkpress, Sandra Lönn vägde in på 99,76kg i +84kg klassen och siktet var inställt på att vara med och slåss om guld. Tuffaste motståndaren var Rysslands Natalia Zotova.

Sandra gick in på 177,5kg i sitt första lyft vilket hon klarade utan problem och ryskan gjorde 190kg i sitt första lyft. I och med att Sandra var den lättare av de två så valde Sandra 190kg till sitt andra lyft för att matcha ryskans resultat. Också den vikten kom upp även om det såg rejält tungt ut i utlösningen men domarna gav 2-1 godkänt. Ryskan ökade till 197,5kg i andra lyftet och Sandra valde samma vikt till sitt sista lyft men då blev det för tungt för henne. Ryskan avslutade med att relativt lätt tryck upp nya världsrekordvikten 205kg i sitt sista lyft och tog



alltså hem guld. Sandra blev tvåa på sina 190kg vilket är nytt svenskt rekord i klassen, bronset gick till ungerskan Agnes Szabo på 182,5kg.

I morgon är det dags för Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik att tävla med början klockan 15:00 finsk tid.

[06-08-2011] 17:01

EM tävlingarnas sista dag innebar som vanligt att herrarnas tyngsta klasser skulle avgöras. ÅKKs Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik skulle med andra ord försvara de finska och åländska färgerna.

Ove var först ut i -120kg klassen, han vägde in på 119,41kg och hade 282,5kg som ingångsvikt vilket placerade honom som fjärde bäste lyftare baserat på ingångsvikten. Framför sej hade han lyftare från Sverige, Norge och Danmark, alla med ingångar på 300kg eller mera. Ove klarade sitt första lyft utan större problem och ökade till 292,5kg i andra, han tryckte även den vikten men de sidodomarna var båda överens om att det var något fel på lyftet och gav röda lampor vilket placerade Ove i ett lite obekvämt läge. Svensken Hirvonen hade klarat 305kg i sitt första lyft och sedan bommat andra lyftet medan både dansken och norrmannen hade bommat sina två första lyft. Bakifrån hade dock ett par andra lyftare klättrat upp och Ove låg fyra inför sista lyftet. Han valde att lägga 295kg för att ta sej upp på andra plats bakom svensken och klarade med tre vita lampor, sedan var det bara att sätta sej ned och se om de lyftare som var kvar skulle kunna peta ned honom i resultatlistan. Men som vanligt så blev det många bommade lyft i sista rundan och Oves 295kg räckte hela vägen till silver!



Kenta var något av en storfavorit inför tävlingarna och han vägde in på 137,49kg i +120kg klassen, ingången var satt till 325kg. Österrikaren Enzinger hade samma ingångsvikt men vägde mer och bakom dessa två var det ganska tätt med lyftare runt 300kg. Kenta satte ingångsvikten utan problem medan österrikaren fick underkänt. Kenta ökade till 330kg i andra lyftet för att säkra upp placeringen men orkade inte riktigt låsa ut de sista centimetrarna och lyftet underkändes. Också bakom bomrades det ganska friskt och inför sista lyftet så var Kenta redan klar segrare så han valde att göra ett försök på världsrekordvikten 341kg, detta var dock aldrig riktigt nära. Silvret gick till Norges Borgland på 312,5kg och bronset också till Norge i och med 310kg av McColl. Även om Han inte stött överst på en EM pall på några år nu men Kenta visade ännu en gång att han är oerhört svårslagen då det gäller stora mästerskap och det är bara att lyfta på hatten och gratulera till ännu en fin titel! Han blev också tävlingarnas näst bäste lyftare på poäng med sina 182,10 poäng.. Efter tävlingen fick Kenta göra ett dopingtest,

svaret brukar dröja några veckor.

Redan nästa helg är nästa tävling på schemat, då åker Ove tillsammans med Anton Häggblom, Björn Berg, Anders Johansson och Klas Helén till Björneborg för att tävla i det senaste tillskottet bland FM-tävlingarna, RAW FM i bänkpress.

[14-08-2011] 22:48

Finlands första officiella RAW mästerskap i bänkpress avgjordes nu i helgen i Björneborg. ÅKK hade fem lyftare på plats, veteranen Klas Helen tog hem silvret i 105kg klassen för M60 (60-69år) med ett lyft på 100kg. Han bommade på 115kg i sitt sista lyft. Vinnaren tog hela 172,5kg.

I 105kg M40 slutade Anders Johansson sexa efter att ha tryckt 162,5kg i sitt andra lyft, han bommade sedan sista lyftet på 167,5. Medaljerna gick på 185kg, 182,5kg och 180kg.

I 93kg klassen tävlade Björn Berg och Anton Häggblom, Björn slutade nia på 165kg och Anton satte nytt personbästa med 155kg. Guld gick på 186,5kg och både silver och brons på 180kg.

Ove Lehto tävlade i 120kg klassen och slutade tvåa efter att ha klarat 217,5kg i sitt andra lyft, han bommade sedan 220kg i sista lyftet. 217,5kg var nytt åländskt RAW rekord i klassen. Guld gick på 227,5kg.

Flera SFI lyftare fanns också med på tävlingarna, i +120kg klassen tog Malax Fredrik Smulter guld på 235kg, vilket var nytt finskt rekord. I 93kg klassen blev Vasas William Rönn åtta på 167,5kg och Sibbos Thomas Sandström blev tolv på 157,5kg. Nykarleby Stig Björqvist tog brons i 83kg M50 med 147,5kg. Ekenäsliftern Martin Salin slutade femma i 105kg M40 med 165kg, brorsan Thomas tog brons i 120kg M40 med 160kg. Nykarleby André Sjöholm tog guld i +120 M23 med 145kg. Ekenäsjunior Fred Salin tog guld i



105kg M17 med 102,5kg. Sibbos Susanna Virkkunen Satte finskt rekord i damernas 72kg klass mes 110,5kg.

Intresset för mästerskapet har varit bra med många deltagare i de flesta klasserna vilket naturligtvis är riktigt roligt och förhoppningsvis så kommer RAW lyftningen att ge ett lyft till hela sporten.

[14-10-2011] 20:47

Ikväll åker ett gäng ÅKKare iväg på träningsläger i Örebro, tyvärr blev det lite manfall på slutet på grund av sjukdomar, men vi hoppas att de som åker får en bra helg! Vi hoppas på en lite rapport och någon bild efter helgen.

[17-10-2011] 16:22

ÅKK vill tacka Örebro Kraftsportklubb (ÖKK) för helgen som gått då vi var på besök på vårt lilla träningsläger. Tusen tack för både trevligt tränings- och middagssällskap. Vi blev väl omhändertagna av ett glatt gäng, några "gamla" bekanta och några nya bekantskaper. Tack än en gång, och hoppas att vi kan komma igen någon gång. Och självklart är ni välkomna hit på träningsläger om ni vill!

[29-10-2011] 23:04

Då man numera från förbundets sida har skilda raw-rekord och -rankinglistor så finns det också krav på att en tävling skall vara ettdera enbart raw eller med utrustning. Därför så blev årets andra klubbävling två tävlingar och då intresset för att tävla raw, d. v. s. utan utrustning, var betydligt större så kördes den tävlingen idag medan tävlingen med utrustning körs imorgon.



Hela femton lyftare kom till start och extra kul var det att tre av dessa var debutanter. Då Marcela Sandvik var tvungen att stå över tävlingen pga förkylning så var dagens enda dam Sandra Lönn. Hon putsade samtliga åländska rekord damernas tungvikt med 142,5kg i knäböj, 113kg i bänkpress och 160,5kg i marken vilket gav 416kg totalt, en riktig bra tävling av henne alltså.

I herrarnas 74kg klass så fanns två deltagare med, Kenneth Lundsten och dagens första debutant Gösta Gustafsson. Kenneth putsade samtliga sina egna åländska rekord i och med 185kg i knäböj, 140kg i bänken, 205kg i mark och 530kg totalt. Gösta är född -48 och är därmed klass 3 veteran. Inga tidigare rekord har noterats i den klassen så samtliga hans resultat är nya åländska rekord, han inledde med 60kg i knäböj och marklyft därefter avslutade han med 120kg i marklyft vilket gav 240kg totalt.

Fyra lyftare gjorde upp i 84kg klassen och där imponerade Sebastian Cederberg med 180kg i knäböj, 140kg i bänk och 250kg i marken vilket gav 570kg totalt, knäböjen, marken och totalen var alla nya åländska rekord. Ny innehavare av bänkrekordet är dagens andre debutant, Sebastian Eriksson, som också klarade 140kg men före Cederberg, han gjorde 150kg i böjen och 200kg i marken vilket gav 490kg totalt. Siste debutant var också en



veteran, Johan Sundberg, född -60. Även hans samtliga resultat är nya åländska rekord, 160kg i knäböj, 100kg i bänkpress, 195kg i marlyft och 455kg totalt. Junioren Rickard Johansson hade en lite kämpigare dag då han i sin andra bøj fick ont i ryggen så det blev tyvärr endast en bøj, 140kg, och en mark, 150kg, för honom. I bänken klämde han i alla fall i med ett nytt personbästa på 120kg vilket bättrade på hans eget åländska rekord med 10kg.

Också 93kg klassen hade fyra deltagare, vassast var inte helt oväntat Jesper Svanfelt, han inledde med 230kg i knäböj, bommade sedan 235kg pga djupet. I bänken blev det bara ingångsvikten på 160kg efter två bommar på 167,5kg och i paradgrenen marklyft slog han till med ett fint nytt personbästa och åländskt rekord på 305kg, totalt blev det 695kg. Björn Berg böjde fina 207,5kg, tryckte nytt åländskt rekord i bänken med 167,5kg och avslutade med 240kg i marken vilket gav 615kg totalt. Anton Häggblom bättrade på personbästat i böjen till 180kg, satte 155kg i bänken och 235kg i marken vilket

gav personbästa också totalt med 570kg. Johan Lehto gjorde sin tredje styrkelyftstävling sedan träningsstarten för snart femton år sedan gjorde serien 150kg i knäböj, 135kg i bänk, 200kg i mark och 485kg totalt.

John Lindholm imponerade i 105kg klassen där han satte åländskt rekord i knäböj, marklyft och totalt i och med 225kg i bøj, 155kg i bänken, 250kg i marklyft och 630kg totalt. Veteranen Klas Helén fick med sej 110kg i knäböj och bänk och avslutade med nytt fint personbästa i marken på 140kg och även totalt med 360kg, bøj, mark och totalt var även nya åländska rekord.

Ove Lehto tävlade i 120kg klassen och putsade där samtliga sina egna åländska rekord i och med serien 270kg i knäböj, 220kg i bänkpress, 320kg i marken och 810kg totalt. Värt att notera är att detta var Oves 100de styrkelyftstävling sedan han började tävla för över 21år sedan.

Tyngst för dagen ar Emil Sundberg som vägde in på 128,25kg i +120kg klassen, han hade prickat in formen bra och satte samtliga sina nio lyft med 265kg i knäböj, 180kg i bänkpress och 290kg i marklyft vilket gav 735kg totalt, samtliga resultat är nya personbästan och åländska rekord i klassen.

De nya viktklasserna som gäller från början av året gör naturligtvis att det blir mycket nya rekordnoteringar, men det är också skoj att se att listorna börjar fyllas på igen! Som vanligt ett jätte stort tack till alla som hjälpte till under dagen, domare, passare, sekretariat och övriga, TACK!



[30-10-2011] 17:40

Helgens andra tävling hade bara fyra deltagare, men det plockades ändå en hel del rekord, Sandra Lönn tävlade för andra dagen i rad. Siktet var inställt på ett bra resultat i bänken så hon inledde med symboliska 110kg i knäböj. I bänken valde hon att gå in riktigt tungt, ett halvt kilo över hennes eget SFI-rekord på 190kg. Hon klarade 190,5kg i första lyftet och ökade sedan på till 200kg en vikt som hon fik upp båda gånger men underkänt pga lite sänkning på vägen. I marken avslutade hon med att putsa sitt nysatta markrekord från gårdagen med ytterligare ett halvt kilo genom att klara 161kg, totalt gav det 461,5kg.

Hannes Immonen var den ende av dagens deltagare som inte tävlade igår och han gjorde en riktigt bra tävling med nya personliga rekord i alla moment i och med serien 215kg i knäböj, 155kg i bänkpress och 240kg i marken vilket gav fina 610kg totalt i 93kg klassen.

Jesper Svanfelt var kanske mest med som utfyllnad för att få med lite lyftare och han valde att väga in i 105kg klassen idag, vikt 93,3kg. I knäböjen gjorde han 180kg, i bänken blev det 150kg och i marken kunde han inte åta bli att ge sej på Jimmy Peros SFI-rekord i klassen på 292,5kg och han drog relativt enkelt 293kg i sitt andra lyft trots gårdagens urladdning.

Klas Helén gjorde också en bra tävling där han bättrade på samtliga sina egna SFI-rekord i och med serien 130kg i knäbøj, 122,5kg i bänkpress och 140kg i marken vilket gav 392,5kg totalt.

Nästa tillfälle att se styrkelyft här hemma på Åland är SFI-mästerskapen i styrkelyft den 3 december före det har vi dock både VM i styrkelyft och SM i bänkpress att se framemot under november.

[13-11-2011] 15:16

Kenneth "Kenta" sandvik tävlade idag på VM i styrkelyft som avgjordes i Tjeckiska Pilsen. Motståndet i +120kg klassen såg på förhand rejält tufft ut och Kentas uppladdning inför tävlingen har störts av ett ömmande knä. Han vägde i på 137,02kg och lade ingången i knäbøj till 380kg, det blev ett ganska försiktigt lyft men kom ändå upp lätt. Han ökade till 395kg i andra lyftet, också det såg ganska försiktigt ut och rätt tungt också. I sista böjen lade han på 402,5kg och då blev det lite mera fart och vikten kom upp relativt enkelt. Kenta slutade sju i knäböjen, delgrensguldet gick till jätteryssen Dmitry Ivanov på nya världsrekordvikten 460kg, han vägde också mest av alla 187,16kg.

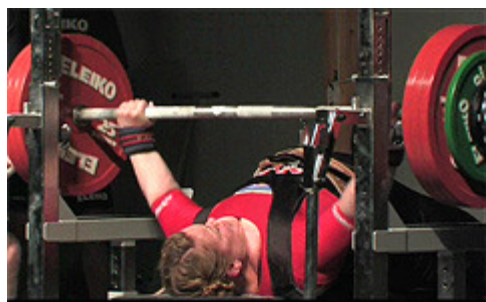
I bänken fanns det goda chanser till medalj och Kenta hade 320kg som ingångsvikt, känslan på uppvärmningen måste dock ha varit bra och ingångsvikten ändrades till 325kg. Tuffaste motståndaren väntades bli Ukrainas Viktor Testsov som hade 330kg som ingångsvikt vilket var över det gällande världsrekordet. Kenta tryckte ingången även om det såg lite segt ut de sista centimetrarna, ukrainare klämde upp 330kg som ingenting. Kenta valde att gå på 332,5kg i sitt andra, dels för att pressa ukrainaren lite och naturligtvis så var han sugen på att få med namnet i världsrekordlistan ännu en gång. Det blev ingen större skillnad mot det första lyften, hyfsat säkert men lite segt i slutet men ändå godkänt och alltså ännu en världsrekordnotering för Kenta! Han fick dock inte behålla rekordet länge, ukrainaren var nästa lyftare ut och han gjorde lätt 342,5kg i sitt andra lyft. Kenta försökte bättra på sitt resultat till 337,5kg i sitt sista lyft men då orkade han inte räta ut de där sista förargliga centimetrarna och lyftet underkändes. Ukrainaren ångade vidare och gjorde 350kg i sitt sista lyft men Kenta fick delgrenssilvret i bänken. Inför marken så låg Kenta trea totalt på 735kg men marklyftet är hans svagaste moment och bakifrån hotade en del vassare marklyftare. Dock hade ett par av de större hoten, däribland jätteryssen, bommat ut sej i bänken vilket naturligtvis öppnade upp för Kenta när det gäller placeringarna totalt.

Han inledde säkert med 305kg i marken och ökade sedan till 320kg till andra lyftet vilket kom riktigt lätt, han hade nu lite medaljkänning totalt men det skulle kräva att han kunde bättra på markresultatet ytterligare och han begärde upp 330kg till sista lyftet. Med tanke på hur lätt 320kg såg ut så trodde man att han skulle sätta det men det kom knappt upp till knäna förrän han fick ge upp och han stannade på 1055kg totalt. Sådär i efterhand så spelade det ingen större roll för total placeringen Kenta slutade fyra, bronset gick till Tjeckiens Spingl på 1072,5kg, silver och guld till Ukrainas Testsov och Svistunov på 1130kg respektive 1132,5kg. Segerresultatet var nytt världsrekord totalt. 1055kg var ändå nytt personbästa totalt för Kenta så hans insats var absolut på topp idag och han visade att han absolut är värdig sin plats i IPF Hall of Fame! Efter tävlingen fick Kenta göra ett dopingtest, svaret brukar dröja några veckor.



[21-11-2011] 18:36

Jimmy Pero tävlade för en vecka sedan på Östrasvealands styrelse DM, tyvärr så gick det inget vidare och han fick åka hem med tre underkända knäböjar på 270kg i bagaget. Träningen verkar dock gå bra och kanske kan han bli näste ÅKK lyftare att dra 300kg i mark redan nu på SFIM om två veckor. Passar också på att gratulera till tillskottet i familjen å klubbens vägnar, grattis!



[26-11-2011] 12:03

Sandra Lönn tävlade idag på Svenska mästerskapen i bänkpress som avgjordes i Sundsvall. Hon var ende lyftaren i damernas tungvikt och gick in säkert på 180kg, sate sedan 192,5kg i sitt andra lyft och lyckades även få upp hela 200kg i sitt tredje och sista lyft, en putsning av hennes eget svenska rekord, en riktigt bra prestation av Sandra! Hon blev i och med det också tävlingarnas bästa damlyftare på poäng.

Redan nästa helg kan man se Sandra tävla här på Åland då SFIM i styrkelyft avgörs i Mariehamn!

[04-12-2011] 12:42

Årets SFI-mästerskap i styrkelyft var planerade att hållas i Hangö, men då de var tvungna att så över arrangementet så blev det istället i Mariehamn. Tyvärr så blev kanske antalet deltagare från övriga SFI föreningar lite mindre men de som var med presterade riktigt bra. Domare med licens för att döma finska rekord fanns på plats och under dagen så slogs finska rekord flera gånger om och listan över nya SFI rekord blev lång.

Tävlingen hade endast två damer med, Marcela Sandvik och Sandra Lönn. Marcela tävlade i 57kg klassen och inledde starkt med nytt SFI-rekord i knäböj på 140,5kg, hon hade även 150kg uppe men underkänt på grund av dåligt djup. Hon putsade därefter det finska rekordet i bänkpress två gånger om genom att i sitt andra lyft ta 120,5kg följt av 123kg i sista. Hon avslutade också starkt genom att dra alla sina tre marklyft med 147,5kg i sista vilket var nytt SFI rekord, totalt blev det 411kg, också det nytt SFI rekord.

Sandra tävlade i +84kg klassen och dagens stora mål för henne var att få in namnet i också de finska rekordlistorna. Hon inledde med att köra raw i knäböjen där hon satte alla tre böjar med 150kg i sista. Det tidigare finska rekordet i bänkpress låg på 157,5kg och Sandra krossade det redan i sitt första lyft då hon lätt tryckte upp 180kg, hon satte sedan 195kg i andra och avslutade med mycket imponerande 202,5kg i sitt sista lyft ett rekord som säkert kommer att få leva länge, om inte Sandra själv ökar på det. I marken drog hon 165kg vilket gav 517kg totalt.

Dagens lättaste herrar var Kenneth Lundsten och Gösta Gustafsson i 74kg klassen. Kenneth körde raw och gick kanske inte för fullt idag, han böjde 150kg, tryckte 130kg i bänken och avslutade med 180kg i marken vilket gav 460kg totalt och guld. Gösta som är klass 3 veteran (60-69år) gjorde sin andra tävling och samtliga hans resultat noteras som nya SFI rekord. Han gjorde serien 80-65-132,5 och 277,5kg totalt. Han kämpade även upp 140kg i sitt sista marklyft men det underkändes av domarna, ändå imponerande av honom att fixa nästan dubbla kroppsvikten.



I 83kg klassen fanns tre deltagare, guld gick till Hangös Johan Henriksson som för första gången körde helt raw och han fick ihop en imponerande serie på 220-150-250 och 620kg totalt, vikt 80,6kg. Silvret gick till ÅKK veteranen Christer Gustafsson som bjöd hemmapubliken på en rad fina lyft, han satte alla sina tre knäböjar med 220kg i sista, i bänken slutade han på 152,5kg och i marken drog han 215kg. Totalt blev det 587,5kg endast 7,5kg från sitt eget finska rekord i klassen.

Bronset gick till Sebastian Cederberg som inte riktigt fick till det idag, han fick endast en knäböj på 170kg, och i bänken blev det 135kg. I marken gick det lite bättre och han drog alla sina tre lft med 245kg i sista vilket gav 550kg totalt.

Jesper Svanfelt var ensam i 93kg klassen och tog det riktigt lugnt och han gjorde bara ett lyft i varje moment, serien blev 200-150-260 och 610kg totalt.

105kg klassen var dagens största med sex deltagare, vann där gjorde KK-Ekens Robert Salin som satte alla sina nio lyft och putsade personbästa totalt med serien 275-182,5-282,5 och 740kg totalt vilket var nytt SFI rekord i klassen. Silvret gick till ÅKKs Jimmy Pero som tyvärr inte riktigt fick till det, han inledde med att lätt sätta ingångsvikten på 265kg i knäböjen men sedan var det stopp när han försökte på 275kg i sina följande lyft. I bänken fick han 172,5kg och i marklyftet drog han lätt ingången på 275kg men sedan orkade han inte med 290kg, totalt blev det 712,5kg. SFI veteranen Magnus Häggblom från Vasa imponerade som vanligt, han gjorde sitt tretiofemte SFI mästerskap och gjorde serien 220-130-260 och 610kg totalt. Knäböjen, marklyftet och totalen var nya finska rekord i master 3 (60-69år). Fyra blev Anders Johansson som gjorde 192,5kg i knäböj, 180kg i bänkpress och 230kg i marklyft vilket gav 602,5kg totalt. Femma var Hangös Andreas Koli som gjorde serien 180-150-230 och 550kg totalt. ÅKK veteranen Klas Helén slutade sexa med 125-120-150 och 395kg totalt, marklyft och totalt var nya personbästa.

i 120kg klassen bjöd Ove Lehto på en imponerande uppvisning genom att sätta inleda med 360kg i knäböj och

sedan fortsätta med att göra 307,5kg i bänkpress vilket är nytt finskt rekord i klassen, han avslutade sedan med att dra 340kg i marken vilket gav 1007,5kg totalt även det nytt finskt rekord. Sibbos junior Bill Winter tävlade raw och gjorde serien 200-150-282,5kg och 632,5kg totalt, marken var nytt SFI rekord för juniorer U23. Thomas Salin från Ekenäs slutade trea med serien 180-165-215 och 560kg totalt. Knäböj, marklyft och totalt var nya SFI rekord för master 1 (40-49år). Ekenäs junioren Tobias Holmberg slutade fyra efter 170-140-180 och 490kg totalt.



Kenneth "Kenta" Sandvik var ende deltagare i +120kg klassen och han inledde med att göra ett ganska maxat lyft på 380kg i knäböj, i bänken stänkte han upp alla tre lyft med 327,5kg i sista och i marken drog han också alla tre lyft med 320kg i sista, totalt gav det 1027,5kg, inte långt från personbästat på 1055kg som han gjorde på VM i styrkelyft för någon vecka sedan.

I vanlig ordning så avslutades dagen med en liten bankett med mat och prisutdelning, den här gången var det LaStrada som stod för buffé maten. Priser för bästa lyftare delades också ut, Marcela blev bäste dam, Ove bäste herre, Bill bäste junior, Chrille bäste veteran och sedan delades passarnas och sekretariatets pris för dagens prestation ut till Robert Salin för hans nya personbästa.

Som vanligt till vi tacka alla som hjälpte till under dagen i, domarna, passarna, sekretariatet och övriga, stort TACK! Också ett tack till vår huvud sponsor PAF och övriga sponsorer!

[06-12-2011] 20:09

Hemsidan har varit uppbyggd på mer eller mindre samma sätt sedan den först kom till i februari 2002, layouten har sett likadan ut sedan 25 april 2004 så det började bli dags att göra om lite. Jag har nu lagt upp sidan på ett webhotell med stöd för databaser och CMS-verktyget Joomla, får tacka Ålcom som stått med hemsidetrymme under snart tio år!

I och med att innehållet nu ligger i en databas så kan man söka på innehållet och administrationen av sidan är nu webbasead. Har dock försökt att inte ändra allt för mycket på upplägget, menyn finns numera uppe istället för på sidan men Aktuellt och Träningdagböckerna finns fortfarande kvar till höger, kommer också att se till att senast utlagda klipp på vår You-tube finns med där plus att vi kan köra lite olika frågor till våra besökare. Jag har också lagt upp en Facebook-sida där jag kommer att lägga ut en del nyheter, klicka Gilla så får du in det på din Facebooksida!

På startsidan kommer alla nyheter att dyka upp, dock så kan de försvinna i och med att deras nyhetsvärde minskat medan andra hänger kvar länge, alla nyheter som läggs upp kommer dock att finnas samlade under menyn Nyheter så att man lätt kan gå in och kolla upp saker.

Övriga nyheter är att det nu finns ett nytt Forum, det gamla kommer att stängas, har lagt upp det så att man inte behöver registrera sej eller logga in för att posta. Dock så kan jag lägga upp användare för de av klubbens medlemmar som är sugna, då får man också tillgång till ett internt forum där man kan diskutera sånt som rör klubben och som kanske inte alla behöver se.

Under Arkiv så hittar man en komplett kopia av den gamla sidan så där kan man gå in och kolla upp allt som funnits på den.

SFI sidan finns också fortfarande kvar, där finns info om kommande SFI-tävlingar, rekord och annat.

Hör av er om ni tycker att något i upplägget eller layouten verkar konstigt, man blir lite hemablind när man sitter och fipplar.

[10-12-2011] 19:16



Traditionsenligt så avslutade vi året med en liten julfest och i och med att intresse fanns så passade vi också på att ordna två små tävlingar, en bänkpress tävling och en RAW-tävling i styrkelyft.

Bänkpress tävlingen lockade fem lyftare, Sandra Lönn, Anton Häggblom, Björn Berg, Anders Johansson och Klas Helén. Sandra har varit i bra form de senaste helgerna med både svenskt och finskt rekord i bänken så hon var sugen på att testa gränserna lite idag och gick in i tävlingen på 206kg vilket är ett kilo över gällande världsrekord och också ett kilo över hennes eget personbästa. Första lyftet kom upp men underkändes med två ett av domarna, andra lyftet hamnade

fel och stannade på bröstet, i sista tryckte hon vikten nästan hela vägen men fick obalans och lade in stången i ställningen innan hon fick någon domarsignal och hon blev därmed utan resultat. Anton körde raw men var inte riktigt i toppform idag och fick bara ett godkänt lyft på 150kg i 93kg klassen. Björn Berg var däremot i bra form och pressade lätt nytt åländskt rekord i 105kg klassen med 207,5kg i sitt sista lyft. Anders körde raw och satte alla tre lyft med 160kg i sista medan klass endast fick ingångsvikten på 125kg.

I styrkelyft tävlingen så var sex lyftare med, Marcela Sandvik tävlade i 57kg klassen och siktade på att göra raw FM-kvalet vilket hon klarade av utan några större problem med serien 106-78-125 och 309kg totalt, samtliga hennes resultat är nya åländska raw-rekord. I 74kg klassen var Tomas Lehecka sugen på att bättra på personbästat i bänken vilket han också klarade med ett snyggt lyft på 125kg. Sebastian Cederberg tävlade i 83kg klassen och satte nytt åländskt raw-rekord i knäböjen på 185kg, i bänken blev det 137,5kg och i marken fick han nöja sej med 227,5kg efter två bommar på 252,5kg, totalt blev det 550kg. Hannes Immonen putsade samtlig åländska U23 rekord i 93kg klassen med serien 185-130-220 och 535kg totalt, samtliga resultat var också nya personbästan raw. Veteranen Kjell Ekblom fyllde på i rekordlistorna för 93kg 40-49-åringar med serien 140-125-205 och 470kg totalt. Ove Lehto valde idag att tävla i +120kg klassen, vikt 122,05kg, med siktet inställt på att putsa de åländska raw-rekorden. Det gjorde han också i och med 275kg i knäböj, 222,5kg i bänkpress och 315kg i mark vilket gav fina 812,5kg totalt.

Efter tävlingen blev det lite andra gemensamma aktiviteter så som kroppsviktsbänk och viktgissning, dagen fortsatte sedan med bastu och avslutades med middag på Adlon. Som vanligt stort tack till alla som var med och hjälpte till under dagen!



[11-12-2011] 10:153

Finska förbundet har utsett Kenneth "Kenta" Sandvik till både 'Årets styrkelyftare' och 'Årets bänkare' i Finland under 2011, han fick även dessa utmärkelser förra året. Frun Marcela har utsetts till 'Årets bänkare' på damsidan för tredje året i rad.

TÄVLINGSRESULTAT 2011 ÅLANDS KRAFTSPORTKLUBB

KLUBBTÄVLING I STYRKELYFT 22.01.2011 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpresa	Marklyft	Totalt	Placering
Sandra Lönn-74	96,65	84+	Öppen	205,0	185,0	157,5	547,5	1:a
Jesper Svanfelt-81(RAW)	92,80	93	Öppen	232,5	165,0	302,5	700,0	1:a
Hannes Immonen-93	88,65	93	U-20	170,0	145,0	210,0	525,0	1:a
Anders Johansson-68	100,95	105	40-49år	242,5	157,5	210,0	610,0	1:a
Ove Lehto-72(RAW)	115,25	120	Öppen	255,0	212,5	317,5	785,0	1:a

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 29.01.2011 TÄBY SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpresa	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	102,05	105	Öppen	260,0	170,0	292,5	722,5	?

FM BÄNKPRESS FÖR JUNIORER 06.02.2011 JAKOBSTAD

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Lucas Donner-88	103,95	105	U-23	152,5	-162,5	-162,5	152,5	3:a

FM STYRKELYFT SENIORER 26.02.2011 SALO

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpresa	Marklyft	Totalt	Placering
Ove Lehto-72	117,7	120	Öppen	345,0	282,5	330,0	957,5	1:a
Kenneth Sandvik-75	134,55	120+	Öppen	380,0	312,5	315,0	1007,5	1:a

SM STYRKELYFT SENIORER 26.02.2011 DEGERFORS

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpresa	Marklyft	Totalt	Placering
Sandra Lönn-74	97,05	84+	Öppen	200,0	177,5	155,0	532,5	1:a

FM STYRKELYFT SENIORER 27.02.2011 SALO

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpresa	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,80	52	Öppen	-145,0	###	###	###	##
Jimmy Pero-81	102,70	105	Öppen	270,0	170,0	280,0	720,0	8:a

FM STYRKELYFT FÖR JUNIORER 05.03.2011 PORNAINEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpresa	Marklyft	Totalt	Placering
Hannes Immonen-93	86,75	93	U-20	175,0	130,0	220,0	525,0	5:a

FM BÄNKPRESS FÖR SENIORER 19.03.2011 ÄÄNEKOSKI

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,80	52	Öppen	112,5	-120,0	-120,0	112,5	1:a
Björn Berg-82	91,40	93	Öppen	190,0	-197,5	-202,5	190,0	13:de
Ove Lehto-72	118,90	120	Öppen	275,0	-285,0	285,0	285,0	2:a
Kenneth Sandvik-75	136,35	120+	Öppen	315,0	-320,0	320,0	320,0	1:a

FM STYRKELYFT VETERANER 25.03.2011 KUUSAMO

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpresa	Marklyft	Totalt	Placering
Christer Gustafsson-49	82,15	83	60-69år	225,0	152,5	215,0	592,5	1:a

SERIETÄVLING I TYNGDLYFTNING 02.04.2011 UPPLANSVÄSBY SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Ryck	Stöt	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	102,8	105	Öppen	100	111	211	?

SFIM BÄNKPRESS 09.04.2011 MALAX

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	53,50	57	Öppen	-112,5	112,5	120,5	120,5	1:a
Sandra Lönn-74	98,30	84+	Öppen	175,0	-187,5	187,5	187,5	1:a
Björn Berg-82	92,80	93	Öppen	205,0	-210,0	-210,0	205,0	3:a
Anders Johansson-68	101,25	105	Öppen	172,5	175,0	-180,0	175,0	3:a
Ove Lehto-72	119,60	120	Öppen	270,0	287,5	-295,0	287,5	1:a
Kenneth Sandvik-75	137,10	120+	Öppen	290,0	300,0	310,0	310,0	1:a

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 07.05.2011 TÄBY SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänpres	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	102,25	105	Öppen	265,0	175,0	275,0	715,0	?

EM STYRKELYFT SENIORER 07.05.2011 PILSEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänpres	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	136,41	120+	Öppen	402,5	320,0	325,0	1047,5	4:a

ÅM STYRKELYFT 14.05.2011 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänpres	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	53,25	57	Öppen	140,0	121,0	140,0	401,0	1:a
Sandra Lönn-74	97,35	84+	Öppen	100,0	190,0	160,0	450,0	1:a
Kenneth Lundsten-74(RAW)	72,75	74	Öppen	182,5	135,0	200,0	517,5	1:a
Sebastian Cederberg-83(RAW)	79,10	83	Öppen	160,0	115,0	220,0	495,0	1:a
Robert Brunilla-89	80,40	83	Öppen	180,0	105,0	207,5	492,5	2:a
Rickard Johansson-92(RAW)	76,35	83	Öppen	170,0	110,0	200,0	480,0	3:a
Jesper Svanfelt-81(RAW)	91,70	93	Öppen	220,0	120,0	280,0	620,0	1:a
Hannes Immonen-93	89,75	93	Öppen	200,0	150,0	230,0	580,0	2:a
Anton Häggblom-83(RAW)	90,45	93	Öppen	170,0	150,0	240,0	560,0	3:a
Jimmy Pero-81	102,15	105	Öppen	280,0	170,0	275,0	725,0	1:a
Anders Johansson-68	101,65	105	Öppen	150,0	177,5	230,0	557,5	2:a
Klas Helén-42	97,85	105	Öppen	120,0	115,0	120,0	355,0	3:a
Ove Lehto-72	118,60	120	Öppen	330,0	290,0	335,0	955,0	1:a
Emil Sundberg-89(RAW)	116,00	120	Öppen	220,0	170,0	280,0	670,0	2:a

VM BÄNKPRESS 25.05.2011 SÖLDEN ÖSTERRIKE

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,80	52	Öppen	115,0	117,5	-122,5	117,5	4:a

VM BÄNKPRESS 28.05.2011 SÖLDEN ÖSTERRIKE

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	98,70	84+	Öppen	175,0	180,0	190,0	190,0	1:a

VM BÄNKPRESS 29.05.2011 SÖLDEN ÖSTERRIKE

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Ove Lehto-72	119,00	120	Öppen	280,0	290,0	297,5	297,5	4:a
Kenneth Sandvik-75	138,30	120+	Öppen	-322,5	325,0	337,5	337,5	1:a

EM STYRKELYFT VETERANER 5.07.2011 PILSEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Christer Gustafsson-49	82,69	83	60-69år	232,5	152,5	210,0	595,0	3:a

ÅKK SOMMAR RAW 5 16.07.2011 BJÄRSTRÖM

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	98,20	84+	Öppen	100,0	107,5	112,5	112,5	1:a
Kenneth Lundsten-76	73,00	74	Öppen	122,5	130,0	-137,5	130,0	1:a
Tomas Lehecka-83	72,45	74	Öppen	115,0	120,0	-122,5	120,0	2:a
Johan Lehto-75	82,40	83	Öppen	125,0	130,0	-135,0	130,0	1:a
Sebastian Cederberg-83	81,00	83	Öppen	122,5	127,5	-135,0	127,5	2:a
Jesper Svanfelt-81	92,65	93	Öppen	152,5	157,5	-162,5	157,5	1:a
Anton Häggblom-83	87,55	93	Öppen	140,0	152,5	-155,0	152,5	2:a
Björn Berg-82	92,35	93	Öppen	152,5	-165,5	-165,5	152,5	3:a
Hannes Immonen-93	85,60	93	Öppen	115,0	-125,0	-125,0	115,0	4:a
Anders Johansson-68	103,10	105	Öppen	155,0	160,0	165,0	165,0	1:a
Klas Helén-42	99,60	105	Öppen	105,0	110,0	112,5	112,5	4:a
Ove Lehto-72	118,55	120	Öppen	205,0	-215,0	215,0	215,0	1:a
Emil Sundberg-89	118,50	120	Öppen	155,0	-172,5	-172,5	155,0	2:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 28.07.2011 PILZEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,63	52	Öppen	115,0	-120,0	122,5	122,5	2:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 29.07.2011 PILZEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	99,76	84+	Öppen	177,5	190,0	-197,5	190,0	2:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 30.07.2011 PILZEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Ove Lehto-72	119,41	120	Öppen	282,5	-292,5	295,0	295,0	2:a
Kenneth Sandvik-75	137,49	120+	Öppen	325,0	-330,0	-341,0	325,0	1:a

RAW FM I BÄNKPRESS 14.08.2011 BJÖRNEBORG

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Klas Helén-42	98,70	105	60-69år	-100	100	-115	100	2:a
Anders Johansson-68	104,00	105	40-49år	157,5	162,5	-167,5	162,5	6:a
Björn Berg-82	92,45	93	Öppen	155,0	160,0	165,0	165,0	9:a
Anton Häggblom-83	91,30	93	Öppen	150,0	155,0	-157,5	155,0	13:de
Ove Lehto-72	119,50	120	Öppen	210,0	217,5	-220,0	217,5	2:a

KLUBBTÄVLING I RAW STYRKELYFT 29.10.2011 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Sandra Lönn-74	100,10	84+	Öppen	142,5	113,0	160,5	416,0	1:a
Kenneth Lundsten-76	73,10	74	Öppen	185,0	140,0	205,0	530,0	1:a
Gösta Gustafsson-48	72,10	74	60-69år	60,0	60,0	120,0	240,0	1:a
Sebastian Eriksson-91	75,90	83	U-20	150,0	140,0	200,0	490,0	1:a
Rickard Johansson-92	77,50	83	U-20	140,0	120,0	150,0	410,0	2:a
Sebastian Cederberg-83	80,95	83	Öppen	180,0	140,0	250,0	570,0	1:a
Johan Sundberg-60	82,25	83	50-59år	160,0	100,0	195,0	455,0	1:a
Jesper Svanfelt-81	92,90	93	Öppen	230,0	160,0	305,0	695,0	1:a
Björn Berg-82	92,65	93	Öppen	207,5	167,5	240,0	615,0	2:a
Anton Häggblom-83	90,85	93	Öppen	180,0	155,0	235,0	570,0	3:a
Johan Lehto-75	87,55	93	Öppen	150,0	135,0	200,0	485,0	4:a
John Lindholm-90	100,15	105	U-23	225,0	155,0	250,0	630,0	1:a
Klas Helén-42	99,70	105	60-69år	110,0	110,0	140,0	360,0	1:a
Ove Lehto-72	120,00	120	Öppen	270,0	220,0	320,0	810,0	1:a
Emil Sundberg-89	128,25	120+	U-23	265,0	180,0	290,0	735,0	1:a

KLUBBTÄVLING I STYRKELYFT 30.10.2011 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Sandra Lönn-74	102,00	84+	Öppen	110,0	190,5	161,0	461,5	1:a
Hannes Immonen-93	90,40	93	U-20	215,0	155,0	240,0	610,0	1:a
Jesper Svanfelt-81	93,30	105	Öppen	180,0	150,0	293,0	623,0	1:a
Klas Helén-42	99,40	105	60-69år	130,0	122,5	140,0	392,5	1:a

VM STYRKELYFT SENIORER 13.11.2011 PILZEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	137,02	120+	Öppen	400,0	325,0	320	1055,0	4:a

DM STYRKELYFT I ÖSTRASVEALAND 13.11.2011 SUNDBYBER SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	101,40	105	Öppen	-270,0	###	###	###	##

SM I BÄNKPRESS 26.11.2011 SUNDSVALL SVERIGE.

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	103,45	84+	Öppen	180,0	192,5	200,0	200,0	1:a

SFIM STYRKELYFT 03.12.2010 IDROTTSGÅRDEN MARIEHAMN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	54,15	57	Öppen	140,5	123,0	147,5	411,0	1:a
Sandra Lönn-74	102,70	84+	Öppen	150,0	202,5	165,0	517,5	1:a
Kenneth Lundsten-76(RAW)	72,50	74	Öppen	150,0	130,0	180,0	460,0	1:a
Gösta Gustafsson-48(RAW)	71,90	74	Öppen	80,0	65,0	132,5	277,5	2:a
Christer Gustafsson-49	82,40	83	Öppen	220,0	152,5	215,0	582,5	2:a
Sebastian Cederberg-83(RAW)	82,70	83	Öppen	170,0	135,0	245,0	550,0	3:a
Jesper Svanfelt-81(RAW)	92,85	93	Öppen	200,0	150,0	260,0	610,0	1:a
Jimmy Pero-81	100,75	105	Öppen	265,0	172,5	275,0	712,5	2:a
Anders Johansson-68	102,55	105	Öppen	192,5	180,0	230,0	602,5	4:a
Klas Helén-42	99,00	105	Öppen	125,0	120,0	150,0	395,0	6:a
Ove Lehto-72	119,80	120	Öppen	360,0	307,5	340,0	1007,5	1:a
Kenneth Sandvik-75	136,95	120+	Öppen	380,0	327,5	320,0	1027,5	1:a

KLUBBTÄVLING I BÄNKPRESS LUCIABÄNKEN 10.12.2011 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	103,15	84+	Öppen	-206,0	-206,0	-206,0	###	##
Anton Häggblom-83(RAW)	89,50	93	Öppen	-150,0	150,0	-157,5	150,0	1:a
Björn Berg-82	95,35	105	Öppen	185,0	-200,0	207,5	207,5	1:a
Anders Johansson-68(RAW)	103,85	105	40-49år	150,0	155,0	160,0	160,0	1:a
Klas Helén-42	99,30	105	60-69år	120,0	-125,0	-125,0	120,0	1:a

KLUBBTÄVLING I RAW STYRKELYFT 10.12.2011 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	54,45	57	Öppen	106,0	78,0	125,0	309,0	1:a
Tomas Lehecka-83	72,30	74	Öppen	75,0	125,0	75,0	275,0	1:a
Sebastian Cederberg-83	82,85	83	Öppen	185,0	137,5	227,5	550,0	1:a
Hannes Immonen-93	88,50	93	U-20	185,0	130,0	220,0	535,0	1:a
Kjell Ekblom-65	88,70	93	40-49år	140,0	125,0	205,0	470,0	1:a
Ove Lehto-72	122,05	120+	Öppen	275,0	222,5	315,0	812,5	1:a