

Verksamhetsberättelse

2013

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 2013 var:

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

Medlemsavgiften har varit 15€ för tävlande junior, 25€ för övriga tävlande och 5€ för understödande medlemmar.

Vi har under året haft tjugofem licensierade lyftare hos Finska styrkelyftförbundet. Medaljskörden på nationella och internationella tävlingar har fortsättningsvis imponerat med hela elva guld, ett silver och ett brons på finska mästerskap, ett guld på svenska mästerskap, tre guld på Europamästerskap samt ett guld och två brons på Världsmästerskap. Utöver det så har vi också haft en start på World games som resulterade i en åttonde plats.

Vi har arrangerat fyra tävlingar här hemma, Åländska mästerskap både med utrustning och klassiskt, en klubb tävling i klassisk styrkelyft, samt bänktävlingen Sommar RAW 8.

Finska förbundets rankinglistor för 2013 toppas som vanligt i många fall av ÅKKs lyftare, Kenneth "Kenta" Sandvik ligger först i Wilksranking på 600,17 poäng (tredje personen i någonsin i Finland att klara detta), tvåa i den rankingen är Ove Lehto på 584,94 poäng och på plats 109 finns ÅKK junioren Hannes Immonen. I klassiska (RAW) rankingen så ligger Ove fyra på 474,27 poäng och på plats 104 finns Sebastian Cederberg. På damsidan med utrustning så ligger Marcela Sandvik femma på 497,75 poäng, Erika Gadzová är artonde med 376,29 poäng och Joanna Sjöblom är 46a med 297 poäng. Klassiskt så är Marcela fyra med 412 poäng, Erika 31a med 306,28 poäng och Johanna 35a med 297 poäng. Alla rankinglistor för året hittar man här.

Också svenska förbundet och Internationella styrkelyftsförbundet (IPF) har rankinglistor där ÅKK lyftare finns med. Till exempel så finns Sandra Lönn med på andra plats i världsranking på Wilks-poäng, Marcela ligger på 42a plats. Kenta ligger elva på herrsidan i bänk och 29a i styrkelyften.

Riktlinjer för ungdomsidrott inom Ålands Kraftsportklubb

2013-01-09 21:30

Under Ålands Idrotts Idrottsting den 1 april 2012 togs ett beslut om nya riktlinjer och bestämmelser för barn- och ungdomsidrotten på Åland. Som en fortsättning på detta skall alla idrottsorganisationer som bedriver barn och ungdomsidrott skapa egna riktlinjer och bestämmelser. För ÅKKs del så har styrelsen tagit fram nedanstående riktlinjer vilka också har godkänts av Ålands Idrott.

Riktlinjer för ungdomsidrott inom Ålands Kraftsportklubb

Inom styrkelyft tillåts man tävla först då man har fyllt 14 år, vilket betyder att vi inte har tränings- eller tävlingsaktiva barn i föreningen. Det finns heller inga utbildade tränare eller ledare i föreningen utan all kunskap inom idrotten innehålls av de tävlingsaktiva idrottarna. I och med att styrkelyft är en individuell idrott görs i allmänhet inga schemalagda gemensamma träningspass utan var och en har sitt eget schema.

Vi försöker eftersträva:

- Att hjälpa alla som är nyfikna på sporten på rätt väg, oavsett ålder, kön eller ursprung.
- Att speciellt värna om våra nuvarande och eventuellt kommande juniorer.
- Att se över deras tidigare träningsrutiner och vid behov ge förslag på ändringar.
- Att se över samt optimera deras teknik för att förebygga skador samt öka chanserna till styrkeökningar.
- Att se till att de får den coachhjälp de behöver både på träning och tävling, både på hemma- och bortaplan.
- Att alltid vara till hands och kunna svara på de frågor som dyker upp.

Det är viktigt för oss att alla medlemmar, och främst de yngre, ska kunna känna gemenskap, samhörighet och glädje i träningen. Ingen ska känna press att tävla, men det är det som kärnverksamheten bygger på. Man sätter själv upp sina egna mål. Om man vill satsa seriöst på styrkelyft kan det vara svårt att kombinera med andra sporter då styrkelyft är väldigt fysiskt och krävande för musklerna och vilodagarna bör tas vara på för att hinna återhämta sig. Av den anledningen rekommenderar vi till de som vill satsa seriöst att enbart fokusera på styrkelyft.

Vi uppmuntrar alla till att vara goda vinnare och goda förlorare. En förlorad medalj ska sporra till mer och/eller bättre träning.

Vid tävlingar kan man alltid be om en tydligare förklaring av domarna vid oklarheter men man ska respektera regler och domslut. Osportsligt uppträdande leder till varning och eventuellt diskvalificering. I övriga tävlingssammanhang såsom resor bör man uppföra sig väl och inte dra smuts över föreningen och sporten.

Dessa riktlinjer revideras årligen i samband med föreningens budgetmöte på hösten.

Detta dokument finns att läsa på föreningens hemsida (www.kraftsport.nu) samt i Idrottsgårdens styrkesal. För fler frågor kontakta ÅKK:s Kenneth Sandvik.

Styrelsen för Ålands Kraftsportklubb r.f.

Finska ADK gjorde oanmält dopingtest på Marcela, Kenta och Emil

2013-01-16 20:57

Representanter för Finska Antidopingkommittén (ADK) dök ikväll upp hemma hos Emil Sundberg och Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik, de fick alla lämna både urin- och blodprov. Svaret på testerna brukar dröja någon vecka.

ÅKK munkjackorna har kommit

2013-01-23 20:18



200kg av Sandra på SM i bänkpresse gav guld och pris för bäste lyftare

2013-01-25 17:57

Sandra Lönn tävlade idag på Svenska mästerskapen i bänkpresse som avgjordes uppe i Falun i samband med SM-veckan. Hon tävlade som vanligt i +84kg klassen och som vanligt då vi inte pratar internationella tävlingar så fanns det ingen motståndare som ens var i närheten av att matcha henne. Hon gick in säkert på 190kg i sitt första lyft vilket hon klarade utan problem. Till andra lyftet ökade hon till 200kg men tekniken stämde inte riktigt i det lyftet och stängen hamnade mot magen och stannade där. Till sista lyftet stod valet mellan att gå på 200kg igen eller öka till 210kg för att bättra på det egna svenska rekordet som ligger på 207,5kg. Hon valde dock att gå om på 200kg och den här gången gick det utan problem och vikten kom upp relativt enkelt. Ingen kunde hota Sandra på poäng heller så det blev både ytterligare ett SM-guld och ett bäste lyftare pris till samlingen.

SVTs Vinterstudion finns på plats under SM-veckan och de följde Sandra under tävlingen, reportaget kommer att sändas i morgon lördag ca. klockan 15 finsk tid.



I morgon är det Finska mästerskap i styrkelyft uppe i Ylitorneo, med fem ÅKK-lyftare i hetluften.

Två guld och ett brons till ÅKK på FMs första dag

2013-01-26 16:47

Finska mästerskapen i styrkelyft avgjordes i helgen uppe i Ylitorneo vilket innebär en bilresa på ca 850km för de som åkte via Finland och ytterligare ett par hundra km för de som tog vägen via Sverige. ÅKK hade fyra lyftare

med under tävlingarnas första dag och först ut var damerna, Erika Gadzova i 57kg klassen U23 och Marcela Sandvik i 52kg klassen.

Erika hade inte någon motståndare i sin klass och kunde därmed köra helt sin egen tävling. Hon inledde med 105kg i sin första knäböj och ökade sedan till 110kg för att putsa personbästat, men den vikten klarade hon inte riktigt av idag och det blev två bommar. I bänken gick hon in säkert på 60kg och ökade sedan till 67,5kg, också det för att försöka slå personbästa, men också där blev det två bommade lyft. I marklyftet gick det bättre och hon klarade alal tre lyft och där lyckades hon också äntligen få upp ett nytt pers i och med 112,5kg i sista lyftet. Totalt gav det 277,5kg och ett FM-guld.

För Marcela så stod inte bara medaljer på spel då FM-tävlingarna också är kvaltävlingar till landslaget för 2013. Liksom förra året så stod Sanna Apuli och Mervi Sirkiä för motståndet och alla tre är riktigt jämna, förra året så slutade alla tre på samma resultat totalt och medaljerna fördelades baserat på kroppsikt. Marcela inledde med 135kg i första böjen, tog sedan 140kg i andra och gick sedan på 145kg i sista lyftet. Hon kom upp med vikten och det godkändes med 2-1 av domarna men juryn gick in och ändrade domslutet så att lyftet till slut underkändes på grund av en otillåten sänkning och fem viktiga kilon försvann. I bänken gick hon in säkert på 112,5kg och klarade, ökade sedan till 117,5kg till andra men det blev ett misslyckat lyft. Hon gick om på samma vikt igen till tredje lyftet och då gick det bättre och hon klarade. Uppvärmningen i marklyftet var tung och hon gick in på 130kg för att säkra upp ett resultat. i andra lyftet drog hon 140kg och i ett försök att attackera silverplatsen så gick hon på 150kg i sista lyftet men det var för tungt för dagen. Totalt blev det 397,5kg och, liksom förra året, så blev det brons för Marcela och hon kommer antagligen att hamna på en reservplats till landslaget i år igen.



Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik stod sedan på tur, båda siktade på guld i sina respektive klasser, -120kg och +120kg. Ove jagade sitt sjuttonde raka FM-guld och på förhand såg det ut att bli tufft motstånd av Sami Pulinen. Han fick inte någon riktigt lyckat start på tävlingen då första lyftet i knäböj på 345kg var riktigt tungt men det kom i alla fall upp och var godkänt. Han begärde 357,5kg till andra lyftet men då blev han helt nere och passarna fick hjälpa honom upp. Han gick om på samma vikt i sista försöket och då gick det bättre, han fick upp vikten och lyftet var godkänt. Också i bänken såg det lite segt ut, han klarade ingången på 275kg i första lyftet men bommade sedan i andra lyftet på 285kg men också här lyckades han ladda om till sista och klarade med minsta möjliga marginal. Inför marklyftet så såg det lovande ut, bara han klarade ingångsvikten så borde guldet vara bärgat. Och marken lyckades riktigt bra, han satte alla tre lyft med 332,5kg lastat i sista vilket gav 975kg total och det sjuttonde raka FM-guldet. Han blev också tävlingarnas bäste lyftare på poäng. Pulinen slutade på 922,5kg totalt.

Kentas motstånd bestod av Jari Martikainen som mycket väl kan prestera bra resultat så Kenta kunde inte snåla allt för mycket i sina viktval. Han inledde bra med att klara 400kg i sin andra knäböj, han försökte även på nya personbästat 415kg i sista, men det orkade han inte med idag. I bänken satte han ingångsvikten till 325kg, en vikt som han brukar vara säker på, men tyvärr så var inte formen helt 100 idag och trots att han fick till tre bra försök så lyckades han inte trycka vikten hela vägen i något av sina lyft och han var därmed ute ur tävlingen. Väldigt tråkigt att inte få till det, men jag skulle tro att han kommer att få chansen att vara med i landslaget trots detta.

I morgon tävlar Hannes Immonen i 93kg U20 klassen och redan nästa helg är det läge revansch för Kenta då han tillsammans med Marcela och Ove åker till FM i bänkpress som avgörs i Åbo.

FM-silver till Hannes Immonen

2013-01-27 15:53



ÅKKs junior Hannes Immonen tävlade idag på FM i styrkelyft, han vägde in på 90,5kg och tävlade i 93kg klassen för juniorer U20 där fyra lyftare deltog. Han fick till en riktigt bra tävling med nio godkända lyft, i knäböjen putsade han personbästat med tio kilo då han klarade 225kg i sista lyftet, i bänkpressen fick han med sej 162,5kg och i marklyftet blev det 240kg i sista lyftet. totalt gav det också nytt personbästa och nytt SFI-rekord med 627,5kg, vilket räckte till en andra plats i tävlingen efter en jämn kamp med bronsmedaljören som slutade på 635kg. Segraren var dock helt överlägsen och guld gick på 757,5kg.

ÅKKs Marcela Sandvik var också med under dagens tävlingar i egenskap av domare, hon gjorde domartest till Nationell kategori 1 domare, vilket innebär att hon kommer att kunna döma finska rekord i framtiden.

Stort tack också till Emil Sundberg som var med på den långa resan som coach!

Jimmy tävlade i helgen

2013-01-29 20:32

Jimmy Pero tävlade i helgen på en tävling i den svenska serien i Täby, han vägde in på 102,8kg och gjorde serien 260-170-270=700kg. Läs mer i hans träningsdagbok.

SFIM i bänkpress blir både RAW och med utrustning

2013-01-30 22:21

I samband med SFIM i bänkpress som hålls i Ekenäs den 24/8 kommer man att arrangera två olika tävlingar, en RAW och en med utrustning, bara att börja ladda....

Guld till Marcela och Ove, silver till Kenta på FM i bänkpress

2013-02-02 16:40

Finska mästerskapen i bänkpress avgjordes idag på hotell Caribia i Åbo och ÅKK hade tre lyftare på plats, Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik samt Ove Lehto.

Marcela tävlade i 52kg klassen där enda motståndaren var Sanna Apuli som vann klassen då FM i styrkelyft avgjordes förra helgen. I bänken är dock Marcela betydligt vassare än Sanna och Marcela behövde inte göra några chansningar utan kunde gå på säkerhet. Ingångsvikten sattes till 105kg vilket hon klarade utan problem, hon gick sedan på 110kg i andra lyftet men det misslyckades tyvärr och hon valde då att gå om på samma vikt igen i sitt sista lyft där hon klarade. Apuli



stannade på 90kg och Marcela tog hem guldet och hon blev även tävlingarnas bästa damlyftare på poäng.

Ove tävlade i -120kg klassen med sex deltagare, nivån på dem var mycket jämn och det var omöjligt att på förhand utse någon favorit i klassen. Ove vägde in på 119,85kg vilket innebar att han var tyngst i klassen och efter förra helgens tävling så visste han att formen absolut inte var på topp men ingångsvikten lades ändå till 280kg. Han satte ingångsvikten utan problem i första lyftet och tog ledningen då Timo Hokkanen bommade sin ingång på 287,5kg. Ove valde att öka till 290kg till andra lyftet, han fick upp vikten men lyftet underkändes av domarna på grund av att baken lättade från bänken. Hokkanen klarade 287,5kg i andra och tog ledningen efter andra rundan och han begärde sedan 292,5kg till sista vilket han också klarade. Nu var det pressat läge för Ove som valde att gå på 295kg i sista lyftet för att få guld och den här gången gick det bättre, vikten kom upp och tre vita lampor av domarna. Guld till Ove på 295kg alltså, Hokkanen fick silver på 292,5kg och bronset gick till Jukka Seppänen på 282,5kg.

Kenta var besviken efter sin utbomming förra helgen, men tyvärr så hade han ont i ena axeln idag och valde att gå in för att göra ett resultat utan att ta rygg på konkurrenten Fredrik "Freddi" Smulter från Malax som gick in på 332,5kg. Kentas inledde istället med ett lyft på 305kg vilket han klarade, han satte sedan 312,5kg i andra och klarade även 320kg i sista, så i slutänden blev det ett hyfsat resultat i alla fall. Freddi bommade sitt första lyft men valde ändå att höja lite till 335kg till andra lyftet, men även det misslyckades, till sista så lyckades han i alla fall skärpa till sej och fick 335kg godkänt, guld till Freddi och Silver till Kenta alltså.

Övriga SFI-lyftare som var med under dagen var KK Ekens Raija Jurkko som klarade 92,5kg i damernas 47kg klass vilket är nytt finskt rekord för damer över 50år. Sibbos Susanna Virkkunen bommade tyvärr ut sej i 72kg klassen. I herrarnas 83kg klass slutade Nykarleby's Stig Björkqvist sexa på 185kg och i 93kg klassen blev Hangö's Stefan Westerholm trea med 232,5kg, en klass som vanns av Kokkolas Simon Kankkonen med 257,5kg. Kankkonen brukar vara på besök till Åland varje sommar och har även varit med på ÅKK-sommar raw.

För Ove är dagen inte riktigt slut ännu, han och frun, Sandra Lönn, hoppade nämligen i bilen direkt efter tävlingen och begav sej iväg till Scandic Marina Congress Center i Helsingfors där den Finlandssvenska Idrottsgalan hålls.

Tre guld till ÅKK på junior och veteran FM i bänkpress

2013-02-09 12:47

Junior och veteran FM i bänkpress avgjordes under dagen uppe i Joensuu och ÅKK hade tre lyftare med. Erika Gadzová och Klas Helén var båda ensamma i sina respektive klasser och de fick båda varsitt guld med sej hem. Erika satte nytt SFI-rekord i 57kg klassen U23 då hon klarade 67,5kg i sitt andra lyft, hon hade sedan ett bra försök på 70kg i sista men orkade inte riktigt hela vägen. Klas som tävlade i 105kg M70, tyvärr fick han bara ingångsvikten på 115kg trots att han hade två bra försök på 125kg i sina följande lyft, båda lyften underändes på grund av tekniska detaljer som noterades av domarna.

Hannes tävlade i 93kg U20 klassen där det var två lyftare med, Hannes visade sej dock vara den bästa av de två. Han satte en säker ingång på 150kg i första lyftet och då guldet i och med detta redan var klart så gick han på nytt personbästa och nytt SFI-rekord med 167,5kg i andra lyftet vilket han också klarade. Till sista lyftet ökade han en femma, men då blev det för tungt.

Tråkigt att det var så dåligt med deltagare, men tre guld är ändå tre guld. Grattis till alla tre! Med på resan som coach var Kenneth "Kenta" Sandvik.

Fyra ÅKK-lyftare till VM i bänkpress

2013-02-18 12:39

Årets världsmästerskap i bänkpress avgörs i Litauen den 22-26 maj och ÅKK kommer att ha fyra lyftare med. Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik representerar tillsammans med Ove Lehto Finland och Sandra Lönn finns med i det Svenska landslaget och ser man till tidigare meriter så kan vi räkna med att alla fyra siktar på medalj!

Veteran FM guld till Crille

2013-02-24 17:25



Årets finska mästerskap i styrkelyft för veteraner avgjordes i helgen i Muurame. ÅKK hade en lyftare med, Christer "Crille" Gustafsson, och han tävlade under söndagen i 83kg klassen för veteraner 60-69år. Han hade endast en motståndare i klassen, men Crille har dragits med en envis ryggskada i närmare ett år nu och även om det känts hyfsat bra inför denna tävling så har träningen inte varit optimal, så det var inte läge att ta ut segern i förskott även om motståndaren på pappret var sämre.

På grund av ryggskadan så blev det en ganska försiktig ingång i knäböjen på 180kg vilket han klarade, han tog sedan 195kg i andra lyftet men valde sedan att stå över tredje och sista lyftet för att spara på krafterna. I bänken gick han in säkert på 130kg och tog sedan 145kg i andra lyftet vilket var max för dagen så också här valde han att stå över sista lyftet. I marklyftet drog han alla tre lyft på 180kg, 195kg och 200kg vilket gav 540kg totalt, en bra bit under hans vanliga kapacitet som brukar räkna till strax över 600kg, men ändå klart godkänt med tanke på

problemen han haft under det senaste året. Motståndaren klarade inte av att matcha Crilles resultat och han fick med sej ännu ett FM-guld hem och han kan nu också vara aktuell för det finska veteranlandslaget då EM avgörs senare i år.

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

Ingen tävling för Erika och Johan i helgen

2013-03-01 19:47

Den här helgen avgörs junior- och veteran-FM i klassisk (raw) styrkelyft i Sotkamo och ÅKKs Erika Gadzová och Johan Sundberg skulle varit med, dock så blev det ingen resa för dem då färjan inte kom iland på grund av den hårda blåsten. Rätt snopet att få vända tillbaka hem innan resan ens har börjat.

Nu får vi se fram emot nästa helg då öppna FM i klassisk (raw) styrkelyft avgörs i Helsingfors där Marcela Sandvik, Sebastian Cederberg, Ove Lehto och Emil Sundberg kommer att delta.

RAW? Klassisk? Vad menar man...?

2013-03-07 21:01

En liten notering vad gäller benämningen på tävlingar utan utrustning. Uttrycker raw kommer från USA och har varit en benämning på styrkelyft utan utrustning i princip sedan utrustningen slog igenom stort inom sporten i mitten av 90-talet men då de nationella förbunden och Internationella styrkelyftförbundet nu har börjat köra med mästerskap utan utrustning så har man valt att kalla det för classic powerlifting/klassisk styrkelyft. Allt innebär alltså samma sak, men classic är väl ett försök att få till ett mera kommersiellt namn på det hela.

Guld till Ove på FM i klassisk (raw) styrkelyft

2013-03-09 21:19



Finska mästerskapen i klassisk (raw) styrkelyft avgörs denna helg i samband med att GoExpo-mässan anordnas i Helsingfors. Från början var tre ÅKK-lyftare anmälda till dagens tävlingar, men Marcela Sandvik och Emil Sundberg var båda tvungna att stå över tävlingen, Marcela på grund av en krånglande rygg och Emil på grund av en envis förkylning. Ende ÅKK lyftare idag blev därför Ove Lehto som tävlade i -120kg klassen, vågen stannade för dagen på 119,8kg. Veckan innan tävlingen blev han sängliggande på grund av magsjuka så uppladdningen inför tävlingen kunde ha varit bättre, han gick därför in lite försiktigare än planerat i samtliga moment. I knäböjen blev det bara ingångsvikten 265kg efter att han bommar andra lyftet på 272,5kg och sedan stått över sista lyftet. I bänken fick han två lyft på 210kg och 212,5kg men valde också där att stå över sista lyftet. I marken gick det bättre och han klarade alla tre lyft med

fina 325kg i sista vilket var en förbättring av hans eget finska raw-rekord för veteraner 40-49år. Totalt gav det 802,5kg vilket räckte till guld, tvåa i klassen var Timo Hokkanen fick ihop 780kg totalt.

Efter tävlingen fick Ove göra ett dopingtest, svaret brukar dröja någon vecka. Med på resan som coach var Sandra Lönn.

I morgon tävlar Sebastian Cederberg i 83kg klassen med början klockan 10.

Sebastian åtta på dagens FM i klassisk (raw) styrkelyft

2013-03-10 12:49

ÅKKs Sebastian Cederberg slutade åtta i 83kg klassen under dagens FM tävlingar i klassisk (raw) styrkelyft i Helsingfors. Han vägde in på 82,7kg och inledde med en bom i första knäböjen på 170kg, han satte dock vikten säkert i andra lyftet och klarade sedan också 185g i sista utan problem. Bänken lyckades inte heller riktigt, han fick underkänt i första lyftet på 130kg, klarade sedan den vikten i andra men bommade sedan på 135kg i sista. I marken gick det dock bättre och han satte alla sina tre lyft med 255kg i sista vilket är nytt personbästa med 5kg, totalt gav det 570kg, tangerat personbästa, och en åttonde plats. Vinnaren gjorde 665kg totalt, bronset gick till Hangös Johan Henriksson på 652,5kg.

Detta var den sista i raden av FM-tävlingar under våren, nästa FM-tävling i kalendern är klassisk (raw) bänkpress som avgörs i Jakobstad i mitten av augusti.



Dubbla finska rekord i marklyft på ÅKKs klubbmästare i klassisk styrkelyft

2013-03-23 18:13

Idag arrangerades en liten klubbmästare i klassisk (raw) styrkelyft på Idrottsgården, nio lyftare kom till start varav en debutant och en veteran som gjorde sin första tävling på över trettio år!

Förutom Åke Björklund och Kenneth "Kenta" Sandvik så är Marcela Sandvik nybliven nationell kategori 1 domare, vilket innebär att vi nu har tre ÅKK-domare med licens att döma finska rekord. Alla tre hade möjlighet att vara med och döma idag vilket gjorde att både Jesper Svanfelt och Ove Lehto tog sikte på varsitt finskt rekord i marken.

Erika Gadzová var dagens enda dam och hon tävlade i 57kg klassen, hon skulle ha varit på veteran FM för någon vecka sedan men fick stå över tävlingen då vädret gjorde att resan inte blev av så hon var sugen på att se vad de senaste månadernas träning gett för resultat. Hon fick till en bra tävling med tangerat personbästa i knäböj på 85kg och nytt SFI-rekord för juniorer i både bänkpress och marklyft med 48kg och 115kg. Totalt blev det 248kg vilket också är nytt personbästa och SFI-rekord.



I herrarnas 93kg klass var det tre deltagare, Jesper Svanfelt, Hannes Immonen och Johan Sundberg. Jesper hade som sagt målet för dagen klart, att försöka slå sitt eget finska rekord på 305,5kg i marken. För att spara på krafterna så blev det mer eller mindre symboliska vikter i knäböj och bänk med 150kg och 140kg. I marken inledde han med 275kg i första lyftet och gick sedan direkt upp på 310kg till andra lyftet. Det blev ett riktigt kämparlyft som han segade upp hela vägen och dagens mål var avklarat, nytt finskt rekord! Han försökte också på 315kg i sista lyftet, men då var krafterna slut. Totalt blev det 600kg. Hannes gick på för fullt och fick 190kg i knäböj, 140kg i bänkpress och avslutade med fina 240kg i marken. Totalt gav det 570kg och samtliga noteringar är nya personbästan och SFI-rekord för juniorer! Johan Sundberg skulle också ha varit på FM för någon vecka sedan då resan blev inställd, så han var också tävlingssugen. Han inledde bra med nytt SFI-rekord för veteraner på 175kg i knäböj, i bänken blev det också personbästa med 110kg medan marken kanske blev en liten besvikelse då han endast fick ingången på 185kg efter två bommar på 200kg. Totalt blev det 470kg.

105kg klassen var med sina tre deltagare också en intressant klass i och med att det var här som vi hade dagens debutant, junioren Elias Lax, och comebackande veteranen Sune Manselin med. Vassast i klassen var dock Anders Johansson som tog en försiktig ingång med bara en böj på 105kg men sedan gick för fullt i både bänk och mark där det blev 160kg och 233kg. Marken var nytt åländskt veteranrekord och totalt blev det 498kg. Sune som alltså var med och tävlade i styrkelyft senast för över trettio år sedan

inledde med 140kg i knäböj, han tog också 150kg lätt i sista böjen men lyftet underkändes pga lite dåligt djup. I bänken fick han 95kg och i marken överraskade han kanske till och med sej själv genom att dra 190kg i sista lyftet. Totalt gav det 425kg vilket om jag förstod det hela rätt var tangerat personbästa! Elias som egentligen tränar friidrott (med Sune som tränare) gjorde 125kg i knäböj, 102,5kg i bänkpress och avslutade med fina 175kg i marken. Totalt gav det 400kg och samtliga resultat är nya åländska rekord för juniorer U20.

Ove Lehto tävlade bara för ett par veckor sedan på FM och då kände han av en mindre skada i höften efter knäböjen, men det verkade inte besvära honom idag då han tävlade i +120kg klassen. Han inledde starkt med att sätta alla tre böjar med 285kg i sista böjen, i bänken blev det också tre godkända med 215kg i sista och också marken lyckades bra då han drog nya finska rekordvikten 325,5kg i sitt andra lyft. Där var dock orken slut och sista marken på 327,5kg blev endast ett ganska tamt försök. Mikael Dahlström tävlade också i +120kg klassen

där han klarade 225kg i knäböj men sedan stötte på problem i bänken där han fick ingångsvikten på 145kg först i sista lyftet. I marken fick han 220kg vilket gav 490kg totalt.

Som vanligt då vi har våra "små" klubbävlingar så var listan över rekordlång, att vi sedan kunde få till två finska rekord var lite grädd på moset, den som vill se rekordlyften kan kolla in vår youtube-sida. Det var också roligt att se några nya ansikten med på tävlingen, vi får hoppas att de dyker upp igen!

Kenta dopingtestad

2013-04-21 19:35

Ett säkert tecken på att EM i styrkelyft närmar sej kom idag då representanter från finska Antidopingkommittén dök upp hemma hos Kenneth "Kenta" Sandvik som fick lämna ett dopingtest. Svaret få testerna brukar dröja någon vecka. Kenta tävlar på EM som avgörs i Tjeckien den 7-11 maj.

Kenta som valigt bäst när det gäller, personbästa i knäböj och EM-guld totalt!

2013-05-11 13:06



Europamästerskapen i styrkelyft har under veckan avgjorts i Tjeckiska Pilsen och idag, under tävlingarnas sista dag, var det dags för ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik att äntra tävlingslavan då +120kg klassen skulle avgöras. Kenta var lite av en förhandsfavorit i och med att han låg etta i anmälningarna på sitt personbästa resultat från VM förra året på 1065kg. Bakom sej hade han dock ett par vassa lyftare med Norges Hans Mange Baardtvét som kanske främste konkurrent men också Islands Audunn Jonsson och Norges andre lyftare Martin Röenneng ville säkert vara med och slåss om medaljerna. Kenta hade också otur att skada foten för några veckor sedan så de sista veckornas träning inför tävlingen kunde inte genomföras helt enligt plan och han var själv osäker på formen.

Han vägde in på tunga 140,61kg och begärde 400kg till sin första knäböj vilket han klarade även om det inte såg helt lätt ut, till andra lyftet ökade han en tia till 410kg och den här gången såg det väldigt lätt ut. Till sista lyftet lastades 417,5kg, nytt personbästa med 5kg, och även det kom upp med bra fart vilket gav inte bara personbästa utan också nytt finskt rekord och delgrensguld i knäböj! Tyvärr så skadade sej Baardtvét i sitt första lyft då han klämde handen rejält mellan stången och ställningen och han fick avbryta tävlingen, detta gjorde att Kenta naturligtvis hamnade i ett ännu bättre läge med tanke på totalseger, men naturligtvis måste han få till godkända resultat i de övriga momenten först.

I bänken valde han att gå in på 325kg, en "standard"-vikt för Kenta, dock så blev det inget lyckat första lyft, han fick ingen riktig fart på stången och orkade inte pressa hela vägen. Han gick om på samma vikt i andra lyftet och då såg det bättre ut, vikten kom upp och godkänt av domarna. Han ökade en femma till 330kg i sista lyftet och också det kom säkert upp. Det blev dock bara silver i delgrenen i och med att Norrmanen Röenneng klarade 332,5kg i sitt sista lyft. Inför marken hade Kenta en betryggande ledning totalt före Röenneng och Jonsson, men man kunde inte helt räkna bort Islänningen som är en vass marlyftare.

Kenta gick in på 305kg i marken och klarade utan problem, han ökade sedan till 312,5kg till andra men då orkade han inte riktigt hela vägen och tappade sedan greppet. Nytt försök på samma vikt i sista lyftet och då klarade han vilket gav guld med 1060kg totalt, bara fem kilo från personbästat. Silvret totalt gick till Röenneng på 1045kg medan Jonsson slutade trea på 1040kg efter att ha gjort en attack på guldet genom att försöka på hela 372,5kg i sitt sista marklyft dock utan att vara nära att klara. Stort grattis till guldet Kenta, även om det var tråkigt att det inte blev någon spännande kamp mot Baardtvét så är guld ändå alltid guld!

Kenta har sedan tidigare EM guld i styrkelyft från 2006, ett silver från 2009 och tre brons från 2008, 2010 och 2012. För Kentas del så är det nu tävlingsuppehåll under nsäta helg, men redan veckan efter det så är det återigen dags för tävling då VM i bänkpress avgörs i Litauen, där får han också sällskap av frun Marcela, Sandra Lönn och Ove Lehto.

Åländska mästerskapen i styrkelyft avgjordes idag

2013-05-18 13:24



Idag avgjordes årets Åländska mästerskap i styrkelyft i gymmet på Idrottsgården i Mariehamn, tyvärr så kom endast sex lyftare till start, men det bjöds på flera fina prestationer och både några nya SFI- och Åländska-rekord.

Ende damlyftare var Erika Gadzová som tävlade i 57kg klassen, hon inledde med att putsa personbästat och SFI-rekordet för juniorer U23 genom att klara 117,5kg, också bänken gick bra där det blev tangerat personbästa på 67,5kg och i avslutande marklyftet så drog hon 120kg i sista vilket gav 305kg vilka båda är nya personbästan

och SFI-rekord.

Hannes Immonen var ende tävlande i 93kg klassen, tyvärr så har han haft lite problem med ryggen och kunde därför inte köra på för fullt i varken knäböj eller mark, där han stannade på 150g respektive 170kg. I bänken fick han dock till ett riktigt bra lyft på nya personbästat 170kg vilket också är nytt SFI-rekord, totalt blev det 490kg.

105kg klassen hade tre deltagare, guldet gick till Anders Johansson som inledde med 175kg i både knäböj och bänk och han avslutade sedan med att putsa sitt eget åländska veteran rekord i marken med ett lyft på 245kg vilket var 595kg totalt. Silvret gick till dagens debutant, Marcus Segerström, som körde raw och imponerade med stilrena lyft. Han klarade alla tre knäböj med 170kg i sista, i bänken strulade det lite och han stannade på ingångsvikten 120kg och i marken klarade han 210kg vilket gav fina 500kg totalt. ÅKK veteranen Klas Helén tog bronset i och med 142,5kg i knäböj, en förbättring av hans eget SFI veteranrekord, i bänken fick han 110kg och i marken 145kg och totalt 397,5kg.

Mikale Dahlström tävlade i +120kg klassen och siktet var inställt på att putsa personbästa i samtliga moment. Han begärde därför upp tangerat personbästa på 290kg som ingångsvikt i knäböjen. Tyvärr så blev det tre bommar för honom, första lyftet blev det obalans i botten och passarna fick hugga in, andra lyftet blev det

obalans direkt efter startsignalen och han var tvungen att ta ett steg framåt. Sista lyftet blev ett bra försök men då orkade han helt enkelt inte upp hela vägen och tävlingen var över för hans del. Bättre lycka nästa gång!

VM brons till Marcela Sandvik!

2013-05-21 16:23



Marcela Sandvik tävlade idag på VM i bänkpress, som avgörs i Kaunas Litauen denna vecka. Marcela vägde in på 51,45kg i 52kg klassen med fem deltagare och då ingångarna var satta så kunde man konstatera att det verkade vara tre lyftare som skulle göra upp om medaljerna, Sveriges Anna Lynge gick in på 130kg, Japans Kaori Nagaya-Shirakawa gick in på 127,5kg och Rysslands Oxana Pochinkina på 125kg. Marcela som har personbästa på 123kg valde att gå in på en säker vikt, 110kg för att sedan se vad som hände med topp-lyftarna, det är inte ovanligt att lyftare missar helt och blir utan resultat så det kändes ändå inte som att medaljhoppet var helt ute.

Marcela klarade sitt första lyft medan både japanskan och svenskan bommade, ryskan klarade och Marcela låg tvåa efter första omgången. Till andra lyftet ökade Marcela försiktigt till 115kg och klarade även det, också svenskan klarade sitt andra lyft där hon valde att gå på nya världsrekordvikten 130,5kg, ryskan tog 130kg och japanskan bommande så Marcela låg ändå kvar på en medaljplats.

Till sista lyftet så brukar det bli en del taktikerande och ändrade vikter (man får göra två viktbyten inför sista lyftet), det hela slutade med att Marcela gick in på hela 131kg i sitt sista lyft, i praktiken ett försök att slå det ny satta världsrekordet. Detta blev naturligtvis övermäktigt för Marcela som inte kunde rubba stängen från bröstet, men det hela tjänade ett syfte i och med att japanskan valde att följa med och också hon gå på 131kg, hon fick upp vikten men lyftet underkändes på grund av tekniska detaljer av domarna och Marcela var därmed klar bronsmedaljör! Svenskan och ryskan fortsatte att pressa varandra och ryskan gick till slut in på hela 137,5kg, dock utan att klara och svenskan dundrade på med 138kg och lyckades pressa vikten hela vägen, en förbättring av hennes ny satta världsrekord med hela 7,5kg, otroligt bra med tanke på vilken viktklass vi pratar om!

Stort grattis till Marcela som kanske inte fick ut absolut maxvikt i tävlingen, men det blev en taktisk fullträff! Detta var hennes femte VM-medalj, hemma i prisskåpet finns sedan tidigare två silver och två brons.

På fredag är det dags för ÅKKs Sandra Lönn att tävla i damernas +84kg klass och på lördag tävlar Ove Lehto och Kennet "Kenta" Sandvik i -120kg och +120kg klasserna.

VM-guld till Sandra Lönn!

2013-05-24 14:28

Sandra Lönn tog idag sitt tredje VM-guld i bänkpress då damernas +84kg klass avgjordes i Litauen. Att det skulle bli medalj var redan från början klart i och med att det endast var tre deltagare med i klassen, och sett till förhandsanmälningarna så var det Sandra och ryskan Natalia Zotova fick stå för favoritskapet. Sandra var lättare än ryskan och valde att gå in på 190kg i sitt första lyft vilket hon klarade utan problem, ryskan gick in snäppet tyngre på 192,5kg för att ta ledningen och klarade även hon.



I andra lyftet begärde Sandra 200kg medan ryskan begärde 202,5kg för att hålla sej kvar på förstaplatsen. Sandra pressade vikten men fick underkännt med 2-1 av domarna på grund av någon teknisk detalj medan ryskan klarade sitt lyft med 2-1 vitt från domarna. För att kunna taktikera inför sista lyftet så får man ändra vikten två gånger

före ens namn ropas upp som näste lyftare att gå in och lyfta, Sandra satte först 205kg som vikt till sitt sista lyft medan ryskan hade 207,5kg men coachen, för övrigt hennes man Ove Lehto, var påpasslig och lämnade in en viktändring till 210kg strax innan Sandra skulle in och lyfta, orsaken till viktvalet var att hon behövde gå på en tyngre vikt än ryskan för att inte vara tvungen att lyfta före på grund av lottningen. De ryska coacherna han inte med att kontra med en höjning för ryskan i tid och hon ropades in på 207,5kg, en vikt som hon klarade utan problem. Sandra hade nu slagläge på guld, men det skulle krävas att hon klarade av att under press sätta ett lyft på nya personbästat 210kg. Hon gick in stenhårt och satte vikten förvånande lätt och hon kunde därmed kvittera ut sitt tredje VM guld i karriären, hon har sedan tidigare guld från 2005 och 2011. Som vanligt när det gäller internationella tävlingar så tävlade Sandra för Sverige och resultatet är nytt svenskt rekord i klassen.

En strålande glad Sandra fick ta emot guldmedaljen och hon blev även tävlingarnas tredje bästa damlyftare på poäng. Stort grattis till en superinstats!

I morgon lördag tävlar Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik, Ove med början klockan 11 och Kenta med början klockan 13.

VM-brons till Kenta, elfte VM medaljen under karriären! Ove tyvärr utan resultat.

2013-05-26 11:25



Under världsmästerskapets sista dag så var det herrarnas -120kg och +120kg klass som skulle göra upp, för ÅKKs del innebar det att Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik tävlade.

Ove låg rätt långt bak i förhandsanmälningarna i -120kg klassen där han efter lite bantning vägde in på 119,65kg och att det skulle bli en tuff tävling var det ingen större tvekan om då fem lyftare valde ingångsvikter på 300kg eller mer. Ett av målen Ove hade under dagen, förutom att försöka placera sig bra i tävlingen, var att försöka

sätta europarekord för veteraner i klassen, rekordet låg på 292,5kg, så han valde 295kg som ingångsvikt. Tyvärr så misslyckades första lyftet, han orkade inte låsa ut vikten helt, han valde att gå om på samma vikt i andra lyftet men också det blev en bom. Nu var frågan om han skulle justera utrustningen och chansa att gå på en vikt som skulle kunna ge en medalj eller att gå om på samma vikt igen. Han valde att gå för medalj position genom att begära upp 307,5kg till sista lyftet. Ett märkligt beslut kan tyckas för en oinsatt då han redan bommat två lyft på en lättare vikt, men utrustningen gör så att man kan göra vissa justeringar, t. ex. genom att dra skjortan lägre ned på bröstet, så att man mycket väl kan lyckas med detta om man får en bra "träff". Tyvärr så blev sista lyftet en repris av de två föregående lyften och Ove blev därmed utan resultat i tävlingen. I efterhand så skulle det inte ha gett någon medalj oberoende då Sveriges Christoffer Öberg tog guld på 320kg, silvret och bronset gick till Rysslands Selezen och Pavlikov på 320kg respektive 312,5kg, total 20 lyftare deltog i klassen.

Kenta hade också han ett rejält getingbo i sin klass och då ingångsvikterna var satta så hade Kenta tre lyftare som gick in på högre vikter än hans 335kg. Ungerns Laszlo gick in tyngst på hela 358kg, över gällande världsrekord, USAs Leo gick in på 347,5kg och Japans Ueda hade 345kg som ingångsvikt. Bakom Kenta fanns också flera vassa lyftare bland annat Sveriges Svensson och Norges Røenning. Kenta vägde in på 140,9kg och fick en bra start på tävlingen då han klarade ingångsvikten utan problem, ungraren bommade medan jänkaren och japanen båda klarade och också bakom Kenta så fick de övriga lyftarna godkända lyft. Till andra lyftet så var läget så pass oklart att det inte var någon direkt mening med att rusa iväg viktmässigt med risk för att då gå på en högre vikt än nödvändigt så Kenta ökade försiktigt med endast 2,5kg till 337,5kg och klarade också den vikten. Ungraren bommade igen på 358kg medan jänkaren satte nytt världsrekord på 358,5kg och japanen bommade på 350kg. Svensson bommade 337,5kg och norrmannen klarade 332,5kg.

Till sista lyftet var det bara för Kenta att bevaka de övriga och försöka komma in och lyfta på en vikt som kunde ge pallplats, det slutade med att han i sitt tredje lyft gick på 342,5kg vilket innebar en bronsplats för tillfället och också en vikt som kom upp bra. Sedan är det bara att luta sig tillbaka och se om det skulle räcka till. Och det blev en historisk kamp där tre lyftare i rad gick in för att försöka slå det ny satta världsrekordet. Japanen var först ut på 359kg och han klarade! Ungraren försökte sig på 360kg men bommade också det lyftet och blev utan resultat medan jänkaren kom in och klarade hela 360,5kg! Efter att röken lagt sig så stod i alla fall Kenta som

bronsmedaljör, hans elfte VM-medalj i bänkpress under karriären! Svensson blev fyra också han på 342,5kg och norrmannen slutade femma på 340kg. Tretton lyftare deltog i klassen.

Ser man resultatmässigt så känns det som att resultatnivån ökat ett snäpp jämfört med tidigare år och en trolig förklaring till detta är att man sedan den 1 januari har tagit bort den så kallade "magbänks"-regeln, det vill säga en regel som sade hur lågt ned på bröstet/magen du fick placera stängen i bottenläget på lyftet. Återigen har detta med utrustningen att göra, genom att placera stängen lägre ned mot magen så kan en del lyftare få ut mera ur sin utrustning. Man kan ha åsikter kring detta, men regeln är lika för alla och man får justera sin teknik utefter reglerna. En positiv sak med detta är att antalet utbomningar under detta mästerskap var mindre än på väldigt läge, många fick tidigare underkända lyft just på grund av magbänks-regeln.

Trots Oves utbomning så får man ändå säga att detta var ett lyckat mästerskap för ÅKKs del, ett guld och två brons kan man inte klaga på. Nästa tävling är Sommar RAW här på hemmaplan den 13/7 och i början av augusti så skall Kenta åka till World games!

Kenta och Marcela dopingtestade

2013-06-25 22:32

Finska antidopingkommittén gjorde idag ett överraskningstest hemma hos Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik som båda fick lämna varsitt dopingtest. Svaret brukar dröja någon vecka.

ADK besökte också Sandra och Ove

2013-06-26 18:23

Finska antidopingkommittén, ADK, hälsade nu i morse också på hemma hos Sandra Lönn och Ove Lehto, de fick båda lämna varsitt dopingtest. Svaret brukar dröja någon vecka.

Guld till Klas på veteran EM i styrkelyft

2013-07-09 21:17



Klas Helén tävlade idag då veteran EM avgjordes i Hamm, Luxemburg. Han vägde in på 98,16kg och tävlade därmed i 105kg klassen för veteraner över 70 (Master 4) där han hade en motståndare, tysken Klaus Feldman. Han inledde lite skakigt med att få två underkända lyft på ingångsvikten i knäböj på 125kg, vikten i sej var inte några problem men han hade svårt att få till djupet. I sista lyftet lyckades han dock bättre vilket gav vita lampor från domarna. Också i bänken inledde han med en bom i första lyftet på 110kg, men i andra gick det bättre och han klarade och han avslutade sedan med 115kg i sista bänken. Inför marken så ledde han rätt betryggande före konkurrenten och han kunde gå in och göra sina tre lyft utan press vilket resulterade i fina 150kg i sista lyftet vilket gav 390kg och guld totalt, han hade även delgrensguldet i samtliga moment. Tysken stannade på 350kg efter serien 100-112,5-137,5kg.

Detta var Klas andra veteran EM-guld, stort grattis! Redan nu på lördag så dyker han upp på tävlingslavan här hemma då ÅKKs Sommar RAW avgörs ute i Bjärström.

Rekorddag på ÅKK Sommar RAW

2013-07-14 09:55



Igår arrangerades ÅKK Sommar RAW hemma hos Sandra Lönn och Ove Lehto i Bjärström och det blev en rekorddag, inte bara resultatmässigt utan också vad gäller antalet deltagare, tjugoen lyftare kom till start, fyra av dessa var damer vilket också var rekord och vi hade också rekordstort antal gästtävlande på plats, sex från Finland och två från Sverige. Det var också snudd på rekordbra väder under dagen, solen sken och en lagom varm vind blåste över åkrarna, vi hade också domare med rätt att döma finska rekord på plats i form av Helena och Jouni Kvist samt Kenneth "Kenta" Sandvik, allt upplagt för rekordlyft med andra ord!

Tävlingen kördes i två grupper, damerna samt herrarna upp till 93kg i första och 105kg och uppåt i andra gruppen. Marcela Sandvik var lättaste dam och tävlade i 52kg klassen där hon tryckte 82,5kg i sitt andra lyft och sedan försökte hon bättra på sitt eget SFI-rekord i klassen med 85,5kg i sista, men det gick inte den här gången. Erika Gadzová tävlade i 57kg klassen där hon putsade putsade SFI-rekorder för U23 genom att sätta nytt personbästa på 50kg. I 84kg klassen hade vi Örebro KKs Karolina Arvidsson som brukar representera Sverige tillsammans med Sandra Lönn då det drar ihop sej till internationella mästerskap, hon gick in säkert och satte alla tre lyft med 100kg i sista. Sandra hade siktat inställt på att putsa det finska raw-rekordet i damernas +84kg vilket hon gjorde redan i sitt första lyft då hon klarade 112,5kg, hon ökade sedan till 116kg i andra och hade även ett hyfsat bra försök på 120kg i sista dock utan att klara.

För första gången sedan man ändrade viktklasserna 2011 så fanns det en ÅKK-lyftare med i 66kg klassen, det var Pontus Lindroos som efter ansträngande diet vägde in på 65,5kg. Han bommade på en teknikmiss i första lyftet men satte sedan sina två följande lyft med 90kg i sista och vi fick en ny åländsk rekordnotering. Jesper Blom från Nykarleby tävlade också i 66kg klassen och han fick 77,5kg i sitt andra lyft men bommade sedan på 82,5kg i sista.

Sebastian Cederberg var ende lyftare i 83kg klassen och imponerade som vanligt då han tryckte 140kg trots att träningen blivit lidande då han hade en skadad hand under våren. I 93kg klassen fanns fem lyftare med och där var det Hangös Stefan Westerholm som var vassast, han gick in på 180kg och gjorde sedan ett försök på att slå sitt eget finska rekord med 193,5kg på stången i sista men det var för tungt för dagen. Jesper Svanfelt var också

en bit från personbästa formen men satte i alla fall alla sina tre lyft med 160kg i sista lyftet. Anton Häggblom såg stark ut men hade lite problem med att få till stoppet på bröstet och fick därför bara ingångsvikten på 150kg. Dagens debutant för ÅKK var Alexander Rothberg som tryckte 115kg i sitt andra lyft men bommade sedan på 120kg i sista. Nykarlebys junior Alexander Wikblad fick tyvärr bara ingången på 115kg efter två bommar på 122,5kg.

Vassast i 105kg klassen var Anders Johansson som imponerade genom att sätta nytt åländsk veteran rekord med 165,5kg och han gjorde även ett försök att slå det öppna åländska rekordet med 168kg lastat i sista men det gick inte den här gången. Ekenäs Robert Salin hade en krånglade axeln och fick ta det lite lugnt och fick nöja sej med 130kg den här gången. Marcus Segerström gjorde sin andra tävling och putsade personbästat på tävling med 2,5kg då han klarade 122,5kg och nyblivna europamätaren i veteran styrkelyft, Klas Helén, bättrade på sitt eget SFI-rekord genom att klara 100,5kg.

Hemma lyftaren Ove Lehto var ensam i 120kg klassen men han var inte riktigt i storform och fick nöja sej med 210kg efter att ha bommat på 217,5kg i sista. I tungvikten, +120kg, var det dock fyra deltagare med, Malaxs IFs Fredrik "Freddi" Smulter var naturligtvis vassast, han inledde med en riktig stänkare på 252,5kg i sitt första lyft och begärde sedan upp 261kg till sitt andra lyft vilket han klarade lika säkert. En förbättring av hans eget finska rekord och inofficiellt världsrekord! I sista lyftet valde han att gå på 264kg vilket nog kom upp men underkändes av domarna på grund av tekniska detaljer. Dagens tyngste deltagare var från Örebro, 165kg tunge Robin Sjögren specialist på raw-lyftning med bland annat VM-silver från klassiska VM i styrkelyft på meritlistan, han inledde med 202,5kg i första och valde sedan att öka till 212,5kg i andra vilket han fick kämpa rejält med för att få upp men tyvärr så underkändes det av domarna och han valde att stå över sitt sista lyft. Emil Sundberg visade god form då han klarade alla sina tre lyft med 180kg i sista. Dagens siste gästlyftare var André Sjöholm från Nykarleby som fick nöja sej med ingångsvikten på 165kg efter två bommar på 175kg.

Prisutdelningen gick på wilkspoäng där alla fick komma och hämta något från sponsorbordet, men dagen var som vanligt inte över bara för att tävlingen var klar det fortsattes med diverse aktiviteter såsom kropps viktsbänk, kast med järnspekt, viktskiva och stor pafflåda, kulstötning och diverse annat. Sedan blev det grillning, bastu, trevligt umgänge och en och annan grepptävling.

Stort tack till våra gästlyftare som bjöd på extra krydda till tävlingen, domarna och alla andra som hjälpte till underdagen. Stort tack också till publiken och naturligtvis ett JÄTTE stort tack till Sandra och Ove som står för arrangemanget år efter år!

Kenta åtta på Worldgames

2013-08-01 22:41



Kenneth "Kenta" Sandvik tävlade nu under dagen då supertungvikten i styrkelyft avgjordes under Worldgames 2013 som avgjordes i Cali, Colombia. Kenta var på plats på tävlingsplatsen redan flera dagar före han skulle tävla och det var kanske tur det då han under resan fick problem med magen och var långt ifrån någon tävlingsform då han anlände till Colombia.

Under Worldgames så är det fyra olika klasser som gäller och tävlingen avgörs på Wilkspoäng, förhållande mellan lyft vikt och kropps vikt, istället för som vanligt vem

som lyfter mest totalt. Kenta låg sexa i förhandsanmälningarna men upp till de allra bästa var det en bra bit, så han fick gå in och köra sin tävling och sedan se hur långt det räckte. Trots magsjukan någon dag före så vägde han in på för honom rätt normala 139,35kg. Den inledande knäböjen på 385kg fick han kämpa rejält med men lyckades få upp det och han valde att öka en tia till nästa lyft. Där blev det dock en liten chansning och han även om han kom upp med vikten så fick han underkänt av domarna troligen på grund av dåligt djup. Han gick om på samma vikt i sista lyftet och då lyckades han bättre och han fick upp det och också godkänt. De vassaste i klassen bjöd på en riktig knäböjsshow där både norrmannen Christensen och ryssen Kononov fick med sej hela 465kg vilket gav dem 254,3 respektive 254,8poäng.

I bänken så gick Kenta in säkert på 320kg vilket han klarade och han satte sedan också sina två följande lyft på 327,5kg och 332,5kg vilket gav 185,9poäng är ett klart godkänt resultat med tanke på den långa resan och värmen. Detta räckte till en tredje plats i bänken efter Ukrainas Testsov på hela 360kg/201,4poäng och Konovalov på 355kg/194,5poäng.

I marken blev det en tuff start för Kenta då han bommade på ingångsvikten 300kg i sitt första lyft, han lyckades dock bättre i andra lyftet och ett slutresultat var säkrat. Till sista lyftet valde han att gå på 307,5kg vilket han också kämpade upp och han samlade ihop ytterligare 171,9 poäng. Totalvikten blev 1035kg, en bit från personbästat men ändå ett bra resultat och poängmässigt så gav detta 578,8poäng vilket räckte till en åttonde plats totalt. Bästa marklyftare blev amerikanen Weite som tog 350kg/200,4poäng ryssen Barkhatov med 340kg/199,3poäng. Totalsegrare blev Konovalov som efter 357,5kg i marken stannade på 1177,5kg/645,2poäng totalt, silvret gick till Testsov på 1047,5kg/642,0poäng och bronset gick till Christensen på 1140kg/623,5poäng.

Att Worldgames är något utöver det vanliga då det gäller arrangemanget var ganska tydligt, tävlingen hölls i en stor arena med rejält med utrymme för lyftarna som alla hade egna ställningar vid uppvärmningen och Kenta själv kommenterade hela känslan kring tävlingen med "Nu om nånsin får vi känna oss som idrottsstjärnor".

Trots att han kanske hade hoppats på ett bättre resultat så tror jag att Kenta kommer att se tillbaka på denna tävling som något speciellt, håll ett öga i hans träningsdagbok där hans egna kommentar säkert dyker upp!

Marcela Sandvik försvarade sitt EM guld i bänkpress

2013-08-08 14:24

Marcela Sandvik tävlade i dag på EM i bänkpress i Slovakien, målet för dagen var att försvara EM-guldet från förra året och hon gick också i tävlingen som storfavorit. Hon satte rejäl press på sina motståndare redan i sitt första lyft då hon klarade 112,5kg vilket var hela femton kilo mera än närmaste konkurrent, ryskan Golubeva. Marcela säkrade upp ledningen ytterligare genom att klara 117,5kg i sitt andra lyft, ryskan klarade 102,5kg i sitt andra lyft men gjorde sedan ingen försök att attackera Marcela utan gick istället på 107,5kg i sitt sista lyft vilket hon också klarade. Marcela kunde därmed gå in till sitt sista lyft med guldet i hamn och hon valde att gå på nya personbästavikten 125kg. Tyvärr så lyckades det inte den här gången, men dagen stora mål var avklarat och hon fick för andra året i rad kliva överst på prispallen. Efter tävlingen fick Marcela lämna ett dopingtest, svaret bukar dröja några veckor.

I morgon tävlar Sandra Lönn i +84kg klassen och på lördag tävlar Kenneth "Kenta" Sandvik i herrarnas +120kg klass.

VÄRLDSREKORD och EM-guld till Sandra Lönn: 216,5kg

2013-08-09 15:05



ÅKKs Sandra Lönn, tävlande för Sverige, satte idag nytt världsrekord i bänkpress för damer +84kg under europamästerskapen som avgörs i Slovakien. Liksom klubbkompisen Marcela Sandvik som tog hem guldet i damernas 52kg klass igår, så var Sandra inför tävlingarna en klar favorit och hon säkrade faktiskt upp guldet redan i första lyftet genom att klara 195kg. Till sitt andra lyft gick hon på 205kg för att gå upp som bäste damlyftare på poäng och också det klarade hon utan problem. Till sista lyftet begärde hon upp nya världsrekordvikten 216,5kg vilket är 6,5kg över hennes tidigare personbästa. Hon får till ett bra lyft och vikten kommer upp även om det ser lite ryckigt och ostabilt ut, alla tre domare ger dock vita lampor och Sandra kan nu äntligen

titulera sej världsrekordhållare, grattis! Ytterligare ett EM-guld och ett pris för bäste lyftare blev det som sagt också, Sandra ha nu både EM och VM guld i bänkpress från 2013. Både silver och brons gick till Ungern genom Lombosi på 185kg och Szabo på 167,5kg.

I morgon tävlar Kenneth "Kenta" Sandvik i herrarnas +120kg klass.

Kenta utanför pallen på EM, slutade fyra på 335kg

2013-08-10 15:09

Bänkpress EM-tävlingarnas sista dag innebar som vanligt att det var dags för herrarnas tungvikt att göra upp och bland de fjorton deltagarna så fanns ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik. Han vägde in på 139,5kg och valde att gå in tyngst av alla på 330kg, samma vikt som Sveriges Fredrik Svensson men han vägde mera än Kenta. Båda klarade sina första lyft, men Kenta låg alltså i ledningen genom lättare kroppsvikt. Bakom dem så var det också tätt med andra lyftare, sjuan klarade tex. 310kg i sitt första lyft. Kenta ökade lite försiktigt till 335kg till andra lyftet medan Svensson begärde 337,5kg. Bakom dem så Lastade både Norges McColl och Ungerns Santa 332,5kg.

Både Kenta och Svensson klarade sina andra lyft och inför sista lyftet så låg de båda en bit före de övriga efter att norrmannen och ungraren bommat sina lyft. Inför sista lyftet så är det upplagt för en del taktik då man har möjlighet att ändra sitt viktval två gånger inför sitt sista lyft, vilket man kan försöka utnyttja för att plocka placeringar. Också några av de som låg en bit bak i fältet valde att försöka gå in för medalj i sista lyftet, McColl gick på 337,5kg för att komma upp i ledning på lättare kroppsvikt medan ungraren och Norges Borgland samt tysken Koch valde att gå på 340kg för att också de komma upp före Kenta och Svensson. McColl klarade sitt lyft och likaså tysken vilket innebar att Kenta låg utanför pallen då han skulle in till sitt sista lyft. Svensson hade fördel i och med lottningen och Kenta valde att inte fokusera på att försöka gå på en tyngre vikt än honom utan istället att gå på 340kg för att komma upp i ledning före de övriga men med risk för att Svensson skulle peta ner honom i sitt sista lyft. Tyvärr så orkade Kenta inte få upp 340kg idag och han slutade därmed på en snöplig fjärdeplats. Svensson klarade 340kg i sitt sista lyft och tog därmed guld. Säkert snöpligt för Kenta att hamna utanför pallen, men vi får passa på att gratulera "den ständige tvåan" Svensson till guld!

Ove Lehto skulle ha varit med och tävlat i -120kg klassen men han var tvungen att stå över tävlingarna då han känt av en axelskada när han har försökt att köra med skjorta, han siktar nu istället på finska mästerskapen i klassisk(raw) bänkpress nästa helg. Guld i -120kg klassen gick i dag på 297,5kg vilket är en vikt som Ove brukar kunna prestera om han inte är skadad.

Två guld och ett silver till ÅKK på första dagen av FM i klassisk bänkpress

2013-08-17 18:24



ÅKKs Erika Gadzová, Marcela Sandvik och Klas Helén tävlade idag på finska mästerskapen i klassisk (raw) bänkpress på Jeppis Gym uppe i Jakobstad. Erika tävlade i 57kg U23 klassen och tangerade där personbästat på 50kg i sitt andra lyft, hon gick på 52,5kg i sista lyftet för att gå upp i ledning men det blev inget lyckat lyft och hon slutade tvåa i klassen. Marcela tävlade i damernas 57kg klass och gick in på 80kg i första lyft och hon var därmed klar vinnare då ingen av konkurrenterna kunde matcha det resultatet. Marcela klarade 82,5kg i sitt andra lyft men bommade sedan sista lyftet på 85kg. Klas Helén var ensam i 105kg klassen för veteraner M70 och han säkrade upp guld med ett lyft på 105kg vilket är nytt SFI-rekord i klassen. I morgon tävlar Ove Lehto i +120kg klassen.

FM-silver till Ove på FM i klassisk bänkpress

2013-08-18 19:17

Ove Lehto tävlade under andra dagen av FM i klassisk (raw) bänkpress uppe i Jakobstad, han har en tid känt av en skada i ena axeln så träningen kanske inte varit helt på topp den senaste tiden, han valde att kompensera för detta genom att inte försöka hålla sej nere i -120kg klassen till denna tävling utan han tävlande istället i +120kg klassen. Vågen stannade på hela 126,15kg och det märktes också på resultatet, han inledde med 212,5kg, tog sedan 217,5kg i andra och avslutade med 225kg i sista ett bra raw-resultat av honom. Det räckte dock endast till

silver så Malax iFs Fredrik "Freddi" Smulter var på plats, han var i storform och bättrade på sitt eget finska- och inofficiella världsrekord genom att pressa hela 266kg i sitt sista lyft.

Det blir inte lång vila för Ove och Freddi, nästa tävling är redan nästa helg då SFIM i bänkpress avgörs i Ekenäs.

Kenta firade 20år som gymtränande

2013-08-20 21:20



Kenta firade häromdagen att han tränat på gym 20år genom att bjuda på "efterträningen"-tårta, läs hans egna ord om träningskarriären i hans träningsdagbok.

Dubbla finska rekord till Sandra på SFIM i bänkpress

2013-08-24 21:41

SFI-mästerskapen bänkpress avgjordes under dagen i Ekenäs, nytt för i år var att man valde att köra två tävlingar under dagen, en klassisk och en med utrustning. ÅKK hade sju lyftare med och fyra av dessa valde att dubblera och körde både klassiskt och med utrustning.

Sandra Lönn var vår ende damlyftare och hon inledde med den klassiska tävlingen där hon satte alla tre lyft med 120kg i sista vilket är nytt finskt rekord i +84kg klassen. Hon deltog också i utrustningstävlingen och där lyckades det också riktigt bra, hon satte också där finskt rekord genom att pressa 220kg i sista lyftet. naturligtvis blev det dubbla guld till Sandra.

Pontus Lindroos tävlade i 66kg klassen och också han i båda tävlingarna, han gjorde 87,5kg klassiskt och 100kg med utrustning vilket gav guld i båda tävlingarna.

Björn Berg, Andres Johansson och Klas Helén tävlade i 105kg klassen, Björn i både klassiskt och med utrustning medan Anders bara tävlade klassiskt och Klas endast med utrustning. Björn gjorde 170,5 kg respektive 215kg vilket gav silver och guld. Anders klarade 165kg och fick ett brons med sej hem och Klas fick också brons på 120kg.

Ove Lehto deltog också i båda tävlingarna och han tävlade i +120kg klassen, utan utrustning blev det 220kg och med utrustning så tog han det lite försiktigt på grund av en mindre skada och stannade på 285kg. Mikael Dahlström tävlade också i +120kg klassen med utrustning men tyvärr så blev han utan resultat efter tre bommar på 205kg

Totalt deltog tjugosju lyftare i den klassiska tävlingen och sexton lyftare i utrustningstävlingen, många bra resultat gjordes under dagen, till exempel så satte hemma lyftaren Raija Jurkko och Malax Fredrik "Freddi" Smulter också varsitt finskt rekord i den klassiska tävlingen, Raija med 72,5kg i 47kg klassen och Freddi tryckte 266,5kg i +120kg klassen.

Sandra Lönn på SVTs Sportspegeln nu ikväll

2013-08-25 18:18

SVTs Sportspegeln var på plats hemma hos Sandra Lönn en dag under förra veckan och reportaget kommer att visas nu ikväll på Sportspegeln i SVT1 med början klockan 20.00 finsk tid, repris 26/8 03:00 finsk tid.

Personbästa av Kenta på Arnolds

2013-10-12 19:46

Kenneth "Kenta" Sandvik tävlade idag på Arnold European Powerlifting Championships i Spanien. Han lyckades riktigt bra och satte personbästa totalt med 1072,5kg totalt efter serien 412,5kg i knäböj, 340kg i bänkpress och 320kg i marklyft vilket också gav guld i klassen och han fick även priset som tävlingarnas bästa lyftare. Grattis!

Efter tävlingen fick Kenta lämna ett dopingtest, svaret brukar dröja någon vecka. Nästa tävling på schemat för Kenta är VM i styrkelyft som avgörs i Stavanger mellan 5 och 10 november.



Många hårda tjejer och killar gjorde upp på ÅM i klassisk styrkelyft

2013-10-19 15:53



För andra året så arrangerade ÅKK åländska mästerskap i klassisk styrkelyft, eller som man tidigare kallade det raw styrkelyft. Detta innebär att man inte får ha någon av den annars obligatoriska utrustningen i form av tight knäböjstrika, bänkskjorta eller marklyftsdräkt. Tolv lyftare kom till start var av två var debutanter som gjorde sin första tävling.

Marcela Sandvik tävlade ensam i damernas 52kg klass och hon fick till en riktigt bra tävling med nya SFI-rekord i både knäböj, marklyft och totalt efter serien 108-82,5-140=330,5kg. I damernas 57kg klassen så tävlade dagens ende junior, Erika Gadzová. Hon putsade samtliga sina egna SFI-rekord för juniorer U23 efter serien 90-52,5-120=262,5kg. Extra roligt var det att en av dagens debutanter var en damlyftare, det var Johanna Sjöblom som

tävlande i 72kg klassen. Hon satte alla sina nio lyft och samtliga resultat var nya åländska rekord, serien blev 100-65-135=300kg totalt, bara att gratulera till en fin debut!

Dagens lättaste herrlyftare var Pontus Lindroos som tävlade i 66kg klassen där han satte nya åländska rekord i knäböj, marklyft och totalt med serien 90-75-132,5=297,5kg. I 83kg klassen deltog tre lyftare, guld gick till Sebastian Cederberg som som vanligt imponerade med serien 185-135-240=560kg. Johan Sundberg tog silvret efter 160-100-190=450kg och bronset gick till Christer "Crille" Gustafsson som äntligen har kunnat börja träna igen efter en envis ryggskada. Crille gjorde serien 150-100-175=425kg. Anton Häggblom ligger mitt in en tuff diet och vägde in på 85,75kg i 93kg klassen där han tog guld med serien 160-150-220=530kg. I 105kg klassen deltog också tre lyftare och där gick guld till dagen anda debutant Daniel Rundberg som också han satte alla sina nio lyft, slutserien blev 170-132,5-207,5=510kg ett riktigt bra resultat för att vara första tävlingen. ÅKK veteranen Tommy Nordlund har nyligen kommit igång med träningen igen och tog silvret med serien 160-120-170=450kg totalt. Bronset gick också till en av våra veteraner, Klas Helén, som satte nytt SFI-rekord för veteraner +70år i knäböj, bänkpress och totalt med serien 120-106-140=366kg. Ove Lehto tävlade ensam i +120kg klassen och han fick till en lyckad tävling med serien 280-230-310=820kg där bänken var nytt åländsk rekord.

Som vanligt stort tack till passarna, Micke och John, samt till våra domare Kenta, Anders och Ove.

Kenta sexa på VM i styrkelyft

2013-11-09 18:13

VM i styrkelyft 2013 avgjordes i Stavanger, Norge, och tävlingarnas sista dag bjöd som vanligt på de tyngsta herrklasserna. ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik tävlade i +120kg klassen tillsammans med arton andra lyftare. Kenta låg sexa i förhandsanmälningarna, striden om medaljerna totalt såg på förhand ut att stå mellan hemma lyftaren Carl-Yngvar Christensen, Rysslands Andrey Konovalov och Ukrainas Viktor Teststov.

Kenta vägde in på 141,6kg och inledde starkt i knäböjen genom att sätta 400kg lätt i sitt första lyft, han ökade till 412,5kg i andra vilket också kom upp utan problem. Till sista lyftet begärde han upp nya personbästat 420kg och också den vikten kom hela vägen upp men underkändes tyvärr med 2-1 av domarna, troligen på grund av lite dåligt djup i botten av lyftet. 412,5kg räckte till en sjätte plats i knäböj, delgredsguldet gick till Christensen som satte ett smått otriigt världsrekord på 475kg i sitt sista lyft.



I bänken skulle kanske Kenta kunna vara med och slåss om en medalj, men också där så fanns det flera vassa lyftare ovanför honom i startlistan, bland annat ukrainaren och regerande världsrekordhållaren Sveriges Fredrik Svensson. I och med att man ändrade reglerna från början av året så att man numera godkänner så kallade "maglyft", dvs att man för stängen ner mot magen istället för rakt mot bröstet (ett resultat av hur man använder utrustningen) så har Kenta nu valt att ändra lite på sin teknik och ta hjälp av utlyft i början av lyftet. Han inledde starkt med att klara 335kg i första lyftet och tog sedan 342,5kg i andra. Till sista lyftet begärde han upp personbästavikten 347,5kg och han lyckades pressa vikten med liksom i sista böjen så blev det här underkänt av domarna. Svensson fick delgrenssilver på 355kg och guld gick till Ukrainaren som satte nytt världsrekord med hela 370kg.

Marken är som bekant Kentas sämsta gren och han gick in på 305kg i första lyftet vilket inte var några problem, han ökade ytterligare tio kilo till andra lyftet och klarade även det. Till sista lyftet begärde han upp 320kg och också det kämpade han upp hela vägen vilket innebar nytt personbästa totalt med 1075kg och en sjätte plats

totalt. Delgrensguldet i marklyft gick till Chistensen på 370kg. Efter en jämn och spännande kamp så blev vinnare totalt ryssen Konovalov på nya världsrekordet 1187,5kg, silvret gick till Chistensen på 1175kg och bronset till Ukrainas Testson på 1170kg. Tävligen bjöd på många imponerade lyft och Kenta visade ännu en gång att han är bäst när det gäller, nytt personbästa med mersmak på VM, bara att ta av hatten och gratulera!

Sandra dopingtestad

2013-11-13 21:51

Tidigt i morse dök det upp dopingkontrollanter hemma hos Sanda Lönn och hon fick lämna ett test. Svaret brukar dröja någon vecka.

Kenta på Åländskt frimärke!

2013-11-13 22:03



Posten Åland, som också råkar vara Kenneth "Kenta" Sandviks arbetsgivare, kommer att ge ut ett frimärke med just Kenta som motiv! Utgivningsdatum är satt till den 31 maj nästa år vilket också sammanfaller med Åländska mästerskapen i styrkelyft.

Många starka insattser och flera finska veteran rekord till ÅKK under SFIM i styrkelyft

2013-11-30 15:01



SFI-mästerskapen i styrkelyft avgjordes idag i Hangö, sexton lyftare deltog varav sex från ÅKK.

Erika Gadzová tävlade ensam i 57kg klassen och inledde starkt då hon klarade 122,5kg i knäböj. Också bänken och marken gick riktigt bra då hon fick med sej 70kg respektive 130kg vilket gav en total på 322,5kg, samtliga resultat var nytt personbästa och SFI-rekord för juniorer U23.

Pontus Lindroos tävlade i 66kg klassen och han putsade där sitt eget åländska rekord i knäböj då han klarade 112,5kg i sitt sista lyft, i bänken fick han nöja sej med måttliga 80kg efter att ha bommat på 90kg i sista lyftet. I marken drog han alla tre lyft med 140kg i sista, totalt gav det 332,5kg vilka båda är nya åländska rekord i klassen.

ÅKKs veteran Christer "Crille"

Gustafsson tog silver i 83kg klassen där han inledde med tre godkända knäböj med 190kg i sista, i bänken tog han sedan 130kg och i marken blev det också 190kg. Detta gav en totalt på 510kg, en bit under hans "vanliga standard" men man skall komma ihåg att han nu är tillbaka efter en längre tids träningsuppehåll på grund av skada.

Också vår andre "ålderman" Klas Helén gjorde bra ifrån sen då han inledde med 152,5kg i knäböj vilket är nytt finskt rekord för veteraner över 70år. I bänken tryckte han upp 125kg och i avslutande marken så drog han 145kg vilket gav nytt finskt rekord för veteraner med 422,5kg totalt och brons i tävlingen.

Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto har under årens lopp mötts många gånger då de båda tävlat i tungvikten, de senaste fem åren så har dock Ove hållit sej på lite lättare kroppsvikt och i och med det så har han egentligen inte kunnat vara nära Kenta resultatmässigt. Idag vägde dock Ove in på 132,4kg vilket i och för sej var ca. 7,5kg lättare än Kenta som för dagen vägde 139,95kg, men det gjorde ändå att det blev lite extra intressant att se hur det skulle sluta. Att Kenta skulle vinna var nog hela tiden klart, men frågan var med hur mycket. Kenta har ju ett par tunga tävlingar i ryggen under den senaste tiden men han valde ändå att köra på för fullt. I böjen så klarade han 405kg i sitt andra lyft men i sista på 420kg så tog orken slut. I bänken satte han alla tre lyft med 337,5kg i sista och han avslutade sedan med 315kg i marken efter en bom på 325kg i sista. Totalt gav det 1057,5kg, ingen absolut toppnotering men ändå ett riktigt bra resultat!

Ove inledde med en bom på 350kg i knäböjen, han lyckades dock skärpa till sej till andra lyftet då han klarade vikten och han fick sedan också med sen 370kg i sin sista böj. I bänken gick han in på 295kg och klarade, han fick sedan också sina två följande lyft på 312,5kg och 325kg. I marken fick han också alla tre lyft med 342,5kg i sista vilket gav en mycket fin total på 1037,5kg, endast 20kg efter Kenta. Samtliga Oves resultat från dagen var nya finska veteranrekord i klassen. Detta visar att kroppsvikten gör under för styrkan då detta var Oves bästa resultat sedan SFIM 2007 (som också avgjordes i Hangö) då han gjorde 1052,5kg med 145,5kg kroppsvikt.

I övrigt gjordes också många andra fina resultat, i damernas 84kg klass satte Hangös Heidi Bäckström nytt SFI-rekord i knäböj med 120kg. Detta tillsammans med 77,5kg i bänkpress och 150kg i marklyft gav 347,5kg totalt.

Guldet i herrarnas 83kg klassen gick till Hangös Johan Henriksson på 240kg i böj, 150kg i bänk, 262,5kg i mark och 652,5kg totalt.

I 93kg klassen var det fem deltagare, vann gjorde Hangös Stefan Westerhom efter serien 280kg i knäböj, 240kg i bänkpress, 260kg i marklyft och 780kg totalt. Ekenäs lyftaren Christoffer Enberg tog silvret på 210kg i knäböj, 170kg i bänk, 220kg i mark och 600kg totalt. Också bronset gick till Ekenäs och Hendrik Enberg på 527,5kg efter 155kg i böj och bänk samt 217,5kg i mark. Martin Salin också han från Ekenäs slutade fyra och SFI-veteranen Magnus Häggblom som gjorde sitt 37de SFI-mästerskap i styrkelyft slutade femma.

I 105kg klassen gick guldet också till Hangö i och med Magnus Henriksson som gjorde 200kg i böj, 127,5kg i bänk, 232,5kg i mark och 560kg totalt. Silvret gick till Ekenäs Tobias Holmberg efter serien 200-150-200=550kg totalt.

Sibbos Bill Winter tävlade ensam i 120kg klassen, tyvärr så har han det senaste året dragits med en hel del skadeproblem och hans serien blev 125kg i knäböj, 160kg i bänkpress och 225kg i marklyft vilket gav 510kg totalt.

Med på resan som coacher för ÅKK var Marcela Sandvik och Anders Johansson

ÅKK julfest

2013-12-08 16:56

Igår hade vi vår årliga julfest som avslutning på ännu ett lyckat tävlingsår för klubben. Vi var ett rätt stort gäng som slöt upp på gymmet för lite gemensamma aktiviteter, i år med lite extra fokus på olika greppövningar. Vi fortsatte sedan med bastu och pool innan vi åkte till Park för god buffémat. Får tacka för en trevlig dag och kväll!



Sandra, Marcela och Kenta nominerade till Idrottsgalan

2013-12-15 22:58

Idrottsakademin har nu utsett de nominerade till den åländska Idrottsgalan som hålls den 18 januari på Idrottsgården. ÅKK har tre lyftare nominerade, Sandra Lönn och Marcela Sandvik är båda nominerade till priset som Årets kvinnliga idrottare, Kenneth "Kenta" Sandvik är nominerad till Årets manliga idrottare. Sandra finns också med bland de nominerade för Årets idrottsliga presentation.

Marcela och Kenta bästa lyftarna i Finland

2013-12-22 17:23

Finska styrkelyftförbundet sammanfattar det gångna året och har utsett årets lyftare, Kenneth "Kenta" Sandvik tar för fjärde året i rad hem titeln som Årets Styrkelyftare på herrsidan och frun Marcela Sandvik tar för femte gången hem titeln som Årets bänkpressare på damsidan.

Sandra stod för årets ÅKK prestation 2013!

2014-01-05 19:31

Vi har under cirka två veckors tid haft en omröstning på hemsidan där våra besökare har kunnat ge sin röst för vad som var årets ÅKK-prestation 2013. Våra tävlande har själva fått välja ut vad som de ansåg vara sin bästa prestation under året. Totalt var det 156 röster och vinnare med hela 91 röster blev Sandra Lönn som på SFIM i bänkpress gjorde 220kg i bänkpress, över det gällande världsrekordet, Grattis Sandra! Video på Sandras lyft hittar du här.

På andra plats med 20 röster var Kenneth "Kenta" Sandvik som var tredje finske lyftaren genom tiderna att samla ihop över 600 wilkspoäng och på tredje plats med 14 röster var Marcela Sandvik som plockade hem sin tionde raka EM medalj i bänkpress under året.



Marcela och Sandra nominerade till Ålandstidningens bragdmedalj för 2013

2014-01-07 18:23

Ålandstidningen delar varje år ut en bragdmedalj för "En utomordentligt förtjänstfull prestation", vinnaren röstas fram av tidningens läsare. I år är både Marcela Sandvik och Sandra Lönn nominerade som kandidater.

Marcelas motivering: *"Under säsongen försvarade Marcela Sandvik sitt EM-guld i bänkpress från 2012 och sättet hon gjorde det på var en prestation i världsklass. Med 117,5 kilo i andra lyftet var det ingen annan i 52-kilosklassen som kunde hota åländskan och hon vann till slut med tio kilos marginal ner till tvåan Olga Golubeva från Ryssland, som lyfte 107,5 i sista lyftet. Guldet var Marcelas tredje i bänkpress-EM och hennes tionde raka EM-medalj."*

Sandras motivering: *"När Sandra Lönn tog hem guld i SFI-mästerskapen i Ekenäs lyfte hon 220 kilo i bänkpress, vilket är den högsta vikt en kvinna någonsin lyft i bänkpress. Då tävlingen endast var av nationell karaktär räknas resultatet inte som ett världsrekord men väl ett finländskt, vilket gör att det finländska rekordet just nu är högre än världsrekordet. Anmärkningsvärt och fantastiskt."*

Kenta och Sandra pristagare på den Åländska Idrottsgalan 2013

2014-01-19 01:10

Den Åländska Idrottsgalan arrangerades för tolfte året och ÅKK hade tre lyftare nominerade, Sandra Lönn samt Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik. Sandra tog hem priset för Årets Idrottsprestation nominerad för sitt lyft

på 220kg på SFIM i bänkpress. Kenta tog hem priset som Årets Idrottsman efter sitt EM-guld i styrkelyft. Både Sandra och Marcela var nominerade till Årets Idrottskvinna men priset gick denna gång till en fotbollsspelare, de var också två av de nominerade till Ålandstidningens Bragdmedalj men där gick priset till pro stock bike föraren Fredrik Fredlund. Marcela och Kenta premierades också för sina internationella medaljer under året.

TÄVLINGSRESULTAT 2013 ÅLANDS KRAFTSPORTKLUBB

SM I BÄNKPRESS 25.01.2013 FALUND SVERIGE.

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	104,65	84+	Öppen	190,0	-200,0	200,0	200,0	1:a

FM STYRKELYFT SENIORER OCH JUNIORER 26.01.2013 YLITORNIO

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänpres	Marklyft	Totalt	Placering
Erika Gadzová-90	56,60	57	U-23	105,0	60,0	112,5	277,5	1:a
Marcela Sandvik-74	51,70	52	Öppen	140,0	117,5	140,0	397,5	3:a
Ove Lehto-72	119,80	120	Öppen	357,5	285,0	332,5	975,0	1:a
Kenneth Sandvik-75	137,35	120+	Öppen	400,0	-325,0	###	###	##

FM STYRKELYFT JUNIORER 27.01.2013 YLITORNIO

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänpres	Marklyft	Totalt	Placering
Hannes Immonen-93	90,50	93	U-20	225,0	162,5	240,0	627,5	2:a

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 27.01.2013 TÄBY

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänpres	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	102,80	105	Öppen	260,0	170,0	270,0	700,0	?

FM BÄNKPRESS FÖR SENIORER 02.02.2013 ÅBO

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,50	52	Öppen	105,0	-110,0	110,0	110,0	1:a
Ove Lehto-72	119,85	120	Öppen	280,0	-290,0	295,0	295,0	1:a
Kenneth Sandvik-75	138,05	120+	Öppen	305,0	312,5	320,0	320,0	2:a

FM BÄNKPRESS FÖR JUNIORER OCH VETERANER 09.02.2013 JOENSUU

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Erika Gadzová-90	56,65	57	U-23	60,0	67,5	-70,0	67,5	1:a
Hannes Immonen-93	91,80	93	U-20	150,0	167,5	-172,5	167,5	1:a
Klas Helén-42	98,65	105	70år+	115,0	-125,0	-125,0	115,0	1:a

FM STYRKELYFT VETERANER 24.02.2013 MUURAME

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänpres	Marklyft	Totalt	Placering
Christer Gustafsson-49	81,75	83	60-69år	195,0	145,0	200,0	540,0	1:a

RAW FM STYRKELYFT SENIORER 09.03.2013 HELSINGFORS

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänpres	Marklyft	Totalt	Placering
Ove Lehto-72	119,80	120	Öppen	265,0	212,5	325,0	802,5	1:a

RAW FM STYRKELYFT SENIORER 10.03.2013 HELSINGFORS

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Sebastian Cederberg-83	82,75	83	Öppen	185,0	130,0	255,0	570,0	8:a

KLUBBTAVLING I KLASSISKT STYRKELYFT**23.03.2013 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL**

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Erika Gadzová-90	56,15	57	U-23	85,0	48,0	115,0	248,0	1:a
Hannes Immonen-93	92,85	93	U-20	190,0	140,0	240,0	570,0	1:a
Jesper Svanfelt-81	93,00	93	Öppen	150,0	140,0	310,0	600,0	1:a
Johan Sundberg-89	87,35	93	50-59-år	175,0	110,0	185,0	470,0	1:a
Elias Lax	93,85	105	U-20	125,0	102,5	172,5	400,0	1:a
Anders Johansson-68	99,40	105	40-49år	105,0	160,0	233,0	498,0	1:a
Sune Manselin-61	100,70	105	50-59-år	140,0	95,0	190,0	425,0	1:a
Mikael Dahlström-86	124,90	120+	Öppen	225,0	145,0	220,0	590,0	1:a
Ove Lehto-72	122,65	120+	40-49år	285,0	215,0	325,5	825,5	1:a

EM STYRKELYFT SENIORER 11.05.2013 PILSEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	140,61	120+	Öppen	417,5	330,0	312,5	1060,0	1:a

ÅM STYRKELYFT 18.05.2013 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Erika Gadzová-90	55,90	57	Öppen	117,5	67,5	120,0	305,0	1:a
Hannes Immonen-93	86,40	93	Öppen	150,0	170,0	170,0	490,0	1:a
Anders Johansson-68	99,55	105	Öppen	175,0	175,0	245,0	595,0	1:a
Marcus Segerström(RAW)	95,30	105	Öppen	170,0	120,0	210,0	500,0	2:a
Klas Helén-42	98,65	105	Öppen	142,5	110,0	145,0	397,5	3:a
Mikael Dahlström-86	125,60	120+	Öppen	-290,0	###	###	###	##

VM BÄNKPRESS 21.05.2013 KAUNAS LITAUEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,45	52	Öppen	110,0	115,0	-131,0	115,0	3:a

VM BÄNKPRESS 24.05.2013 KAUNAS LITAUEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	104,30	84+	Öppen	190,0	-200,0	210,0	210,0	1:a

VM BÄNKPRESS 25.05.2013 KAUNAS LITAUEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Ove Lehto-72	119,65	120	Öppen	-295,0	-295,0	-307,5	###	##
Kenneth Sandvik-75	140,90	120+	Öppen	335,0	337,5	342,5	342,5	3:a

EM STYRKELYFT VETERANER 09.07.2013 LUXEMBURG

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Klas Helén-42	98,16	105	70+	125,0	115,0	150,0	390,0	1:a

ÅKK SOMMAR RAW 8 13.07.2013 BJÄRSTRÖM

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,95	52	Öppen	80,0	82,5	-85,5	82,5	1:a
Erika Gadzová-90	56,10	57	Öppen	45,0	50,0	-52,5	50,0	1:a
Sandra Lönn-74	103,75	84+	Öppen	112,5	116,0	-120,0	116,0	1:a
Pontus Lindroos-71	65,50	66	Öppen	-80,0	85,0	90,0	90,0	1:a
Sebastian Cederberg-83	82,85	83	Öppen	130,0	140,0	-142,5	140,0	1:a
Jesper Svanfelt-81	91,55	93	Öppen	150,0	155,0	160,0	160,0	2:a
Anton Häggblom-83	89,70	93	Öppen	-150,0	150,0	-157,5	150,0	3:a
Alexander Rothberg-84	84,80	93	Öppen	100,0	115,0	-120,0	115,0	4:a
Anders Johansson-68	100,60	105	Öppen	160,0	165,5	-168,0	165,5	1:a
Marcus Segerström-81	95,40	105	Öppen	115,0	122,5	-130,0	122,5	3:a
Klas Helén-42	97,75	105	Öppen	90,0	100,5	-102,5	100,5	4:a
Ove Lehto-72	119,60	120	Öppen	200,0	210,0	-217,5	210,0	1:a
Emil Sundberg-89	126,55	120+	Öppen	160,0	172,5	180,0	180,0	2:a

WORLDGAMES 01.08.2013 CALI COLOMBIA

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	139,35	120+	Öppen	395,0	332,5	307,5	1035,0	8:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 08.08.2013 SENEC SLOVAKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,45	52	Öppen	112,5	117,5	-125,0	117,5	1:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 09.08.2013 SENEC SLOVAKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	105,20	84+	Öppen	195,0	205,0	216,5	216,5/wr	1:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 10.08.2013 SENEC SLOVAKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Kenneth Sandvik-75	139,50	120+	Öppen	330,0	335,0	-340,0	335,0	4:a

KLASSISKA FM I BÄNKPRESS 17.08.2013 JAKOBSTAD

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Erika Gadzová-90	56,20	57	U-23	45,0	50,0	-52,5	50,0	2:a
Marcela Sandvik-74	53,30	57	Öppen	80,0	82,5	-85,0	82,5	1:a
Klas Helén-42	97,70	105	70+	100,0	105,0	-107,5	105,0	1:a

KLASSISKA FM I BÄNKPRESS 18.08.2013 JAKOBSTAD

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Ove Lehto-72	126,15	120+	Öppen	212,5	217,5	225,0	225,0	2:a

SFIM KLASSISK BÄNKPRESS 24.08.2013 EKENÄS

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	106,15	84+	Öppen	112,5	117,5	120,0	120,0/fr	1:a
Pontus Lindroos-71	65,55	66	Öppen	80,0	87,5	###	87,5	1:a
Björn Berg-82	101,55	105	Öppen	160,0	167,5	170,5	170,5	2:a
Anders Johansson-68	102,80	105	Öppen	160,0	165,0	-167,5	165,0	3:a
Ove Lehto-72	125,95	120+	Öppen	210,0	220,0	-227,5	220,0	2:a

SFIM BÄNKPRESS 24.08.2013 EKENÄS

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	106,15	84+	Öppen	-203,0	207,5	220,0	220,0/fr	1:a
Pontus Lindroos-71	65,85	66	Öppen	-95,0	95,0	100,0	100,0	1:a
Björn Berg-82	101,35	105	Öppen	195,0	210,5	215,0	215,0	1:a
Ove Lehto-72	126,20	120+	Öppen	250,0	270,0	285,0	285,0	2:a
Mikael Dahlström-86	125,15	120+	Öppen	-205,0	-205,0	-205,0	###	##

ARNOLD CLASSIC EUROPE 12.10.2013 MADRID SPANIEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	138,65	120+	Öppen	412,5	340,0	320,0	1072,5	1:a

ÅM KLASSISKT STYRKELYFT 19.10.2013 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	52,00	52	Öppen	108,0	82,5	140,0	330,5	1:a
Erika Gadzová-90	56,60	57	Öppen	90,0	52,5	120,0	262,5	1:a
Johanna Sjöblom-87	70,55	72	Öppen	100,0	65,0	135,0	300,0	1:a
Pontus Lindroos-71	65,85	66	Öppen	90,0	75,0	132,5	297,5	1:a
Sebastian Cederberg-83	82,80	83	Öppen	185,0	135,0	240,0	560,0	1:a
Johan Sundberg-60	82,70	83	Öppen	160,0	100,0	190,0	450,0	2:a
Christer Gustafsson-49	82,00	83	Öppen	150,0	100,0	175,0	425,0	3:a
Anton Häggblom-83	85,75	93	Öppen	160,0	150,0	220,0	530,0	1:a
Daniel Rundberg-78	101,95	105	Öppen	170,0	132,5	207,5	510,0	1:a
Tommy Nordlund-64	98,20	105	Öppen	160,0	120,0	170,0	450,0	2:a
Klas Helén-42	97,40	105	Öppen	120,0	106,0	140,0	366,0	3:a
Ove Lehto-72	129,30	120+	Öppen	280,0	230,0	310,0	820,0	1:a

VM STYRKELYFT SENIORER 09.11.2013 STAVANGER NORGE

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	141,60	120+	Öppen	412,5	342,5	320,0	1075,0	6:a

SFIM STYRKELYFT 30.11.2013 SMÖRMAGASINET HANGÖ

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Erika Gadzová-90	56,60	57	Öppen	122,5	70,0	130,0	322,5	1:a
Pontus Lindroos-71	65,80	66	Öppen	112,5	80,0	140,0	332,5	1:a
Christer Gustafsson-49	82,90	83	Öppen	190,0	130,0	190,0	510,0	2:a
Klas Helén-42	98,00	105	Öppen	152,5	125,0	145,0	422,5	3:a
Kenneth Sandvik-75	139,95	120+	Öppen	405,0	337,5	315,0	1057,5	1:a
Ove Lehto-72	132,40	120+	Öppen	370,0	325,0	342,5	1037,5	2:a