

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 2015 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.

Liksom under de senaste året så har 2015 bjudit på många framgångar för ÅKK, som vanligt har det kommit många framskjutna placeringar inte bara på nationell nivå utan också internationellt, medaljskörden för året var 8 FM-guld, 5 FM-silver, 5 FM-brons, 1 SM-guld, 4 EM-guld, 3 EM-silver, 3 EM-brons och avslutningsvis 2 VM-guld, 1 VM-silver och 2 VM-brons! Positivt har också varit att vi liksom förra året har haft över trettio licensierade lyftare hos finska styrkelyftförbundet (34st) samt att vi under året arrangerat hela sju tävlingar här på hemmaplan, Åländska mästerskap i både klassisk styrkelyft och med utrustning, SFIM i klassisk styrkelyft och med utrustning, en klubb tävling i styrkelyft och en klubb tävling i bänkpress samt ÅKK sommar RAW.

Sandra Lönn höll också under våren några pröva på styrkelyft tillfällen på Idrottsgården och några av de som deltog där siktar nu på att tävla, riktigt skoj! Klubben medlemmat deltog också då gymmet på Idrottsgården byggdes om och förstörades, allt för att få bättre träningsmöjligheter för våra medlemmar.

ÅKK slutade fyra i den finska klubbrankingen där poäng ges för nationella och internationella resultat och ser man i statistiken för året så finns ÅKK-lyftare med högt upp både för klassiska styrkelyften och styrkelyft med utrustning, t.ex. är det Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik som toppar Wilksrankingen i landet för året på utrustningssidan för herrar medan Marcela Sandvik ligger åtta på damsidan med utrustning och Stina Lindell åtta i rankingen för klassisk lyftning. Också i internationella rankingen är ÅKK med i toppen, t.ex. genom Sandra Lönn som ligger tvåa i Wilksrankingen för bänkpress och Kenta ligger sexa på herrsidan.

Vi ser nu fram emot ett nytt år där vi hoppas ha ett fortsatt högt antal tävlande och målet är också att hålla antalet tävlingar här på hemmaplan på samma nivå som föregående år och om jag skulle få ha något på min egen personliga önskelista så skulle det vara att få se några nya aktiva juniorer under året så att återväxten i klubben säkras ytterligare.

Guld i FM-debuten för Stina Lindell!

2015-01-10 23:09

Idag var dag två av finska mästerskapen i klassisk (raw) styrkelyft uppe i Ylitornio och det var en intressant dag sett från ÅKKs perspektiv med fyra tävlande.

Marcela Sandvik var lättast och därmed först ut av våra lyftare, hon tävlade i 52kg klassen med sju deltagare. Hon inledde med 90kg i första böjen utan problem och satte sedan 95kg i andra lyftet, dock blev 97,5kg för tungt i sista. I paradgrenen bänkpress blev det också två godkända med 75kg som bäst efter en bom på 77,5kg i sista och i marken drog hon 115kg i första 122,5kg i andra men bommade sedan också här sista lyftet på 127,5kg. Totalt slutade hon på 292,5kg vilket gav en femteplats, resultatet är också över EM-kvalgränsen. Dock är en landslagsplats rätt osäker då flera andra troligen måste hoppa av innan Marcela blir aktuell. Guldet gick till Hanna Rantala på 342,5kg, brons och silver gick båda på 305kg.



Erika Gadzová tävlade i 57kg klassen och tangerade personbästat i knäböj då hon klarade vikten i sista lyftet. I bänken blev det tyvärr bara ingångsvikten på 55kg efter två bommar på 57,5kg och i marken blev det också bara godkänt i första lyftet på 122,5kg då hon valde att inte försöka på flera lyft på grund av ont i ryggen. Totalt slutade hon på en åttonde plats med 272,5kg totalt, 10 kg under personbästat.

I 63kg klassen hade vi två damer med, Stina Lindell och Paulina Lindbland, och båda debuterade i tävlingssammanhang under hösten och var därmed också debutanter i FM-sammanhang. Baserat på förhandsanmälningarna så fick Stina ses som en av medaljfavoriterna i klassen och hon inledde riktigt bra med att bättra på personbästat i knäböj med 7,5kg till 117,5kg efter att ha bommat på 122,5kg i sista lyftet, i bänken satte hon sedan alla sina tre lyft lätt med 70kg i sista lyftet också det nytt personbästa med fem kilo. Avslutningsvis så klarade hon också alla sina tre marklyft där det sista lyftet på 162,5kg var för att ta hem guldet totalt vilket hon alltså klarade i och med 350kg totalt, både mark och totalt var också nya personbästan med 12,5kg respektive 25kg. Både knäböj, marklyft och totalt så blev det nya SFI-rekord medan bänken var nytt åländskt rekord. Bakom Stina så gjorde Paulina också en riktigt bra tävling där hon satte samtliga sina nio lyft och bättrade på personbästat i samtliga moment och totalt! Serien blev 107,5kg i knäböj, 52,5kg i bänkpress, 142,5kg i marklyft och 302,5kg totalt vilket räckte till en fin sjätte plats bland hela fjorton tävlande. Silver och brons i klassen gick på 347,5kg respektive 330kg. Stinas resultat är över EM-kvalgränsen men det saknades tyvärr 2,5kg upp till VM-kvalet som ligger på 352,5kg i denna

klass, dock kan det alltså bli aktuellt för en start på EM nere i Tjeckien i slutet av Mars för henne. Efter tävlingen fick Stina lämna ett dopingtest, svaret brukar dröja någon vecka.

Stort grattis till alla fyra tjejerna till fina resultat och ett extra stort grattis till Stina för guld!

Guld till Ove efter jämn kamp!

2015-01-11 15:58



Ove Lehto var ende herrlyftare från ÅKK som deltog under Finska mästerskapen i klassisk styrkelyft 2015 uppe i Ylitornio. Han tävlade som vanligt i +120kg klassen och sett till förhandsanmälningarna så var han en av kandidaterna till guld om han kunde få till en bra tävling. Vassaste motståndaren var Tero Seppenän som är rätt jämnstark med Ove i samtliga moment, men också Fredrik "Freddi" Smulter kunde

tänkas vara med och hota bakifrån.

Ove inledde stabilt med att sätta alla sina tre knäböj med 305kg i sista vilket är nytt SFI-rekord. Seppenän klarade också alla sina tre lyft och stannade på 310kg medan Freddi fick 280kg och mellan honom och de två i toppen så fanns också Tommila och Reinä på 290kg respektive 285kg.

I bänken satte Ove ingångsvikten på 230kg utan problem i första lyftet och han ökade till 237,5kg i andra vilket började se tungt ut men han klarade. Till sista ökade han 2,5kg till 240kg för att försöka plocka lite extra kilon till totalen men det blev för tungt och han fick vara föjd med sina 237,5kg. Seppenän var starkare för dagen och klarade rätt lätt 247,5kg i sitt sista lyft. Freddi var naturligtvis ute efter en riktigt bra bänk, ingången på 262,5kg kom upp utan problem och han valde sedan att försöka slå sitt eget finska rekord genom att lägga 283kg till sitt andra lyft, tyvärr så hände något efter att han lyft ut vikten och han avbröt försöket, han gick in på samma vikt i sista lyftet men var aldrig ens riktigt nära att klara, säkerligen en rejäl besvikelse för honom.

Inför marken så låg Ove 15kg bakom Seppenän, och de är båda rätt jämna i marken så det såg inte så lovande ut för Ove, Freddi låg också han på samma vikt som Ove, men han ligger en bit bakom i marken och borde inte kunna hota. Ove inledde säkert med att dra 310kg medan Seppenän drog 315kg för att utöka ledningen ytterligare. Till andra lyftet så gick Seppenän på 322,5kg som fick upp hela vägen och först fick godkänt av domarna men som sedan juryn gick in och underkände troligen på grund av att han drog stången längs benen i övre delen av lyftet. Ove tog chansen och kontrade genom att lägga på nytt finskt med 331kg på stången till sitt andra lyft vilket han klarade och därmed tog han också ledningen över Seppenän för första gången i tävlingen. Seppenän försökte i sin tur kontra i sitt sista lyft genom att åter igen gå på 322,5kg men då orkade han inte dra vikten hela vägen och Ove var därmed klar segrare. Ove valde då att försöka bättra på sitt nysatta finska rekord genom att lägga 335kg till sista lyftet vilket nog såg ut att vara absolut max för dagen, men det kom upp hela vägen

och var godkänt. Markrekordet blev dock kortvarigt då Kai Haarala gick in efter Ove och drog 335,5kg. Oves total blev 877,5kg vilket är nytt finskt rekord, Seppenän tog silvret på 872,5kg medan bronset gick till Freddi på 827,5kg. Ove var därmed väl över VM-kvalgränsen och skall i och med detta vara klar för VM i klassisk styrkelyft här hemma i Salo i juni. Efter tävlingen fick Ove göra ett dopingtest, svaret brukar dröja någon vecka.

Med på plats uppe i Ylitornio under mästerskapen var Kenneth "Kenta" Sandvik som var domare under fredagens tävlingar.

Kenta 'Årets Idrottsman 2014'

2015-01-25 19:04



Den åländska Idrottsgalan hölls igår på Idrottsgården och bjöd som vanligt på en trevlig kväll med god mat och många fina priser till de åländska idrottarna. ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik tog hem priset som 'Årets Idrottsman 2014', han och Ove Lehto premierades även för sina internationella framgångar under det gångna året.

Sandra utan resultat på SM

2015-02-01 13:24

Sandra Lönn tävlade idag på svenska mästerskapen i bänkpress som avgjordes under SM-veckan i Örebro. Hon tävlade som vanligt i +84kg klassen men tyvärr så lyckades inte Sandra få till något bra lyft idag och hon blev utan resultat efter tre bommade lyft. De två första försöken var på 220kg och i sista valde de att öka vikten till 235kg men i alla tre lyft så fick hon obalans på vägen ner och kunde egentligen aldrig börja pressa i något av lyften.

Nästa tävling på schemat för våra lyftare är finska mästerskapen i bänkpress som avgörs nästa helg i Ekenäs.



Första dagen på FM i bänkpress gav medaljer till ÅKK

2015-02-07 20:52

Första dagen på finska mästerskapen i bänkpress avgjordes idag i Ekenäs, ÅKK hade tre lyftare med under dagen. Hannes Immonen tävlade i 93kg klassen för juniorer U23, tyvärr var han ensam i klassen, men han lyckades ändå bättra på personbästat och därmed också sitt eget SFI-rekord i klassen i och med ett lyft på 182,5kg.

Pontus Lindroos levde på tonfisk och äggvita för att komma ner till 66kg klassen, han tävlade som veteran 40år och också han var ensam i sin klass vilket innebar att hans slutresultat på 80kg gav guld.

Klas Helén tävlade i 93kg klassen för veteraner 70år och slutade där trea genom att bättra på sitt eget åländska rekord i klassen till fina 122,5kg.

I morgon tävlar Marcela Sandvik i 52kg klassen och Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto i +120kg klassen.

Jämn kamp mellan Ove och Kenta om silver och brons, guld till Marcela

2015-02-09 01:51



Finska mästerskapens andra dag bjöd på seniorklasserna och för ÅKKs del så innebar det så innebar det att Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik samt Ove Lehto tävlade. Marcela gick som vanligt i 52kg klassen där hon hade endast en motståndare och Marcela kunde i praktiken kvittera ut

guldet redan efter första lyftet i och med att hon klarade ingångsvikten på 100kg då hennes motståndare inte hade någon chans att hota detta resultat. Marcela försökte sedan två gånger på 107,5kg dock utan att lyckas. Målet för dagen var ändå avklarat, guld och både EM- och VM-kvalgränserna avklarade och hennes resultat var också nytt finskt rekord för veteraner över 40år.

+120kg Klassen bjöd på dagens stora fight då den regerande världsmästare Fredrik "Freddi" Smulter som så många gånger förr ställdes mot Kenta och Ove. Freddi vägde in tyngst av de tre på 152,94 Ove vägde 143,55kg och Kenta var lättast med 141,11kg. Ove valde att gå in på 320kg vilket han klarade lätt, Kentas ingång var satt till 350kg och han gick in och gjorde ett riktigt bra försök men orkade inte riktigt pressa upp vikten hela vägen vilket naturligtvis var en besvikelse, det hela visade sej dock ha en naturlig förklaring då det efter lyftet noterades att stängen varit fellastad med 370kg istället för begärda 350kg! Kenta fick naturligtvis ett nytt försök på 350kg efter att gruppen lyft klart första rundan vilket han klarade utan problem, men det var långt ifrån en bra inledning på tävlingen. Freddi hade 375kg som ingångsvikt vilket han också fick upp men lyftet underkänt av domarna. Till andra rundan begärde både Ove och Kenta upp 355kg och båda klarade medan Freddi ökade lite försiktigt till 382,5kg och nu gick det bättre och lyftet godkändes. Till sista rundan var det naturligtvis en del taktik och viktbyten men det slutade med att Ove gick in först av de tre med 362,5kg lastat och han fick till ett riktigt bra lyft och kunde pressa vikten hela vägen och godkänt! Kenta gick in på samma vikt och klarade också han och tog därmed hem silvret på lättare kroppsvikt än Ove. Freddi hade inget att förlora till sitt sista lyft och begärde därför upp hela 401kg på stängen, ett kilo över hans eget gällande världsrekord. Den här dagen lyckades han dock inte klara av bedriften att trycka upp över 400kg även om han gjorde ett riktigt bra försök. Freddi fick hursomhelst guldet med sej hem till Malax och nu kan han ta sikte på VM i bänkpress som avgörs i Sundsvall i slutet av maj. Fyra i tävlingen var Nykarlebys André Sjöholm på 265kg.



Intressant att notera är att Oves lyft på 362,5kg var nytt personbästa för honom och det kommer även att räknas som nytt nordiskt rekord för veteraner över 40år, också Kenta är från och med årsskiftet veteran men då Ove satte vikten först så kommer det att vara hans namn

som står i rekordlistorna. I övrigt kan också nämnas att världsrekordet för veteraner ligger på 359kg och innehålls av en japan, ett resultat som alltså både Ove och Kenta var över idag, men officiella världsrekord får endast slås på internationella tävlingar.

Vi får tacka KK Eken för ett bra arrangemang, det var roligt att få vara med på plats och följa tävlingarna!

Finska mästerskapen i styrkelyft bjöd både på besvikelse och glädje

2015-03-01 11:08

Finska mästerskapen i styrkelyft med utrustning för samtliga ålderskategorier från juniorer till veteraner avgjordes nu i helgen i Tammerfors och ÅKK hade sex lyftare med fem under lördagen och en under söndagen. Som konstaterats tidigare så är intresset för tävlingarna med utrustning svalare nu då de klassiska tävlingarna har blivit mera populära vilket gjorde att flera av klasserna hade ganska tunt med deltagare.

Marcela Sandvik tävlade 52kg klassen för damer där hon hade endast en motståndare, hon inledde med 115kg i knäböj efter en bom på 125kg i sista lyftet. Hon satte sedan 102,5kg i bänken också det i andra lyftet, hon bommade sista bänken på 107,5kg medan det i marken blev endast ingångsvikten på 130kg efter två bommar på 142,5kg. Totalt gav det 347,5kg och silver, bänken är nytt finskt veteranrekord för 40 åringar.

Hannes Immonen tävlade ensam i 93kg klassen för Juniorer U23 och han inledde starke med tre godkända knäböj med 235kg i sista. Han fick sedan 175kg i bänken efter en bom på 180kg i sista och avslutade fint med att sätta alla sina tre marklyft med 250kg i sista, totalt gav det 660kg. Både knäböj, marklyft och total var nya personbästan och nya SFI-rekord i klassen, bra jobbat!

I +120kg klassen såg vi fram emot ännu en kamp mellan Ove Lehto, Kenneth "Kenta" Sandvik och Jari Martikainen men tyvärr så blev det ett snöpligt slut i tävlingen för Kenta då han fick tre underkända lyft på ingångsvikten 400kg i knäböj, samtliga lyft underkändes av domarna på grund av dåligt djup. Kenta har känt av en knäskada som spökade lite och han vågade inte satsa för fullt vilket alltså slutade med att han var ute ur tävlingen. Ove inledde också lite skakigt då också han bommade första lyftet i böjen på 360kg, också han på grund av dåligt djup. Han ökade försiktigt till 365kg i andra och fick även det underkänt av domarna med 2-1, men juryn gick in och ändrade domarnas beslut så att lyftet godkändes. I sista lyftet klarade han sedan 380kg utan problem. I bänken gick det bättre för Ove och han satte alla tre bänkar med fina 355kg i sista lyftet, nytt nordiskt veteranrekord i klassen, det är också hela 30kg högre än gällande världsrekordet för veteraner. I marken gick det återigen sämre och han fick för honom rätt dåliga 325kg efter en bom på 335kg i sista. Totalt gav det ändå 1060kg och guld vilket var målet med dagen, totalen var också över gällande världsrekord. Martikainen klarade 380kg i böj, 240kg i bänk och avslutade med att dra 350kg i marken vilket gav 970kg totalt och silver.

Klas Helén tävlade i 93kg klassen för veteraner 70år med tre deltagare, han fick 135kg i böjen och satte sedan fina 120kg bänken och avslutade med 150kg i marken vilket gav 385kg totalt och brons.

Christer "Crille" Gustafsson tävlade under söndagen och lyckades efter att ha hållit igen med maten väga in i 74kg klassen för veteraner 60år. Han fick till en bra tävling med nya SFI-rekord i både knäböj, bänkpress samt totalt efter serien 175kg i knäböj, 127,5kg i bänkpress och 190kg i marken, totalt gav det 505,5kg och silver på tyngre kroppsvikt.

Elis Högnäs var med på resan som coach, stort tack till honom!

Många tävlingar på gång för ÅKK-lyftarna

2015-03-05 19:53

Det blir en intensiv tävlingsvår för våra lyftare; först ut har vi en klubb tävling i klassisk styrkelyft här hemma lördagen den 14 mars där åtta lyftare är anmälda, samma helg tävlar Sandra Lönn på veteran-SM i styrkelyft i Nässjö. Ett par veckor senare är det dags för Marcela Sandvik och Stina Lindell att åka på EM i klassisk styrkelyft i Tjeckien. Åländska mästerskapen i styrkelyft med utrustning går den 24 april och ett par veckor efter det åker Kenta till EM i styrkelyft i Tyskland.

Tävlingsvåren och sommaren fortsätter sedan med VM i bänkpress uppe i Sundsvall i slutet av maj samt VM i klassisk styrkelyft i Salo i början av juni. Mycket att se fram emot med andra ord!

Marcela och Kenta dopingtestades

2015-03-05 20:39

Finlands Antidopingkommitté var på Åland under dagen och Marcela och Kenta fick besök, båda fick lämna ett varsitt test. Svaret på testerna brukar dröja någon vecka.

Många imponerade på ÅKKs klubb tävling i klassisk styrkelyft

2015-03-14 15:39

Idag arrangerades en klubb tävling i klassisk styrkelyft nere i gymmet på Idrottsgården, åtta lyftare kom till start. Som vanligt så var det många imponerade prestationer och två som imponerade lite extra var Paulina Lindblad och Linn Sundblom som båda tävlade i 63kg klassen. Paulina putsade personbästa i knäböj, mark och totalt med serien 110kg i knäböj, 52,5kg i bänkpress, 150kg i mark och fina 312,5kg totalt medan Linn bättrade på samtliga sina pers med serien 90-57,5-145 och 292,5kg totalt!

Kenneth Lundsten imponerade genom att sätta 190kg relativt lätt i böjen vägandes 73,4kg! I bänk och mark blev det 137,5kg och 205kg vilket gav en totalt på 532,5kg, knäböj och total är nya åländska rekord i 74kg klassen.

Veteranen Johan Sundberg imponerade i 93kg klassen för veteraner 50år genom att bättra på sitt eget SFI-rekord i knäböj med 5,5kg till 190,5kg, han ökade också på personbästa och sitt

eget åländska veteranrekord i bänken till 115kg och avslutade med fina 202,5kg i marken efter att ha bommat perosnbästa försök på 208kg i sista. Totalt gav det 508kg vilket också är nytt åländskt veteranrekord.

John Eriksson gjorde sin första tävling, han tävlade i 93kg klassen och imponerade med fina böjar och 180kg i sista lyftet, bänken blev lite skakig och han fick nöja sej med ingångsvikten på 115kg och i marken blev det 210kg vilket gav fina 505kg totalt!



I 105kg klassen fanns tre lyftare med, Karl-Johan Sommarström, Anders Johansson och Tommy Nordlund, alla tre veteraner. K-J var den ende av de tre som körde för fullt i alla momenten och han tog hem segern efter att ha klarat 220kg i böjen, 137,5kg i bänken och 230kg i marken vilket gav 587,5kg totalt, både knäböjen och totalen var nya åländska veteranrekord. Anders tog bara symboliska 100kg i böjen men i bänken var målet klart, att plocka det åländska öppna rekordet från Björn Berg. Han satte 162,5kg i första lyftet utan några större problem men sedan blev det stopp då han försökte på rekordvikten 171kg i sina två följande lyft. I marken avslutade han med 201kg vilket gav 472,5kg totalt. Tommy bättrade på sitt eget åländska veteranrekord i knäbøj för 50 åringar med 10,5kg till 190,5kg, i bänken satte en ond axel stop för några tyngre vikter och han tog endast 60kg medan han i marken drog upp 220kg i sitt andra lyft. Det var också en lite intressant kamp mellan dessa tre då alla tre försökte sej på att slå Tommys gällande åländska rekord på 233,5kg. Anders med 234kg lastat, och både K-J och Tommy med 235kg lastat, dock ficka alla tre ge sej och det gamla rekordet står sej ännu ett tag till.

Stort tack till passare, domare och övriga som hjälpte till under dagen!

Sandra Lönn putsade svenska rekord

2015-03-14 20:40

Sandra Lönn tävlade under dagen på svenska mästerskapen i styrkelyft för veteraner som avgjordes i Nässjö, främsta målet för dagen var att bättra på hennes svenska rekord i bänkpress på styrkelyft tävling som låg på för henne blygsamma 177,5kg och hon var naturligtvis även på att få en lite revansch efter utbomningen på SM i bänkpress för några veckor sedan. I knäböjen så körde hon enbart med knävärmare men lyckades ändå få upp 150kg i sitt sista lyft, klart godkänt. I bänken ville det sej dock inte riktigt i dag heller, hon gick in på 207,5kg och fick upp vikten men underkänt. Hon gick om på samma vikt i andra lyftet men också det underkändes först av domarna, dock så gick juryn in och godkände lyftet så till sista lyftet var det bara gå på för fullt genom att lägga på 220kg. Hon fick upp också den vikten men även här var domarna mot henne och hon fick 2-1 rött. I marken lyckades det bättre då hon klarade hela 172,5kg i sista lyftet vilket gav 530kg totalt. Samtliga resultat är nya svenska veteranrekord för +84kg klassen 40år och bänken var alltså även en förbättring av det öppna rekordet med 30kg.

ÅKK årsmöte 2015

2015-03-17 22:30

ÅKK höll idag årsmöte med stadgeenliga ärenden där verksamhetsberättelsen och räkenskaper för 2014 gicks igenom. Till skillnad från tidigare år så hölls mötet inte på Idrottsgården utan på Ålands Idrott i och med att Idrottsgårdens mötesrum inte var tillgängligt. Åtta medlemmar kom till mötet, stort tack till er som var med!

Styrelsen omvaldes i sin helhet och består alltså av ordförande Johan Lehto, sekreterare Ove Lehto, kassör Kenneth Sandvik och viceordförande Anders Johansson. Övriga styrelsemedlemmar är Marcela Sandvik och Jesper Svanfelt.

Medlemsavgiften hålls också kvar på samma nivå som tidigare, 5€ för understödande medlemmar och 15€ för tävlande juniorer och 25€ för övriga tävlande. Vi hoppas naturligtvis att alla betalar sin medlemsavgift och ser även gärna att våra tävlande medlemmar värvar några understödande medlemmar till klubben!

Tävlingskalendern diskuterades och det skall i princip vara klart att SFIM i bänkpress arrangeras av PV uppe i Nedervetil i samband med att SFIM i friidrott arrangeras där den 11/7, detta innebär att ÅKK sommar RAW kommer att hållas lördagen den 18/7. Datum för Åländska mästerskap i klassisk styrkelyft sattes till söndagen den 25/10.

I och med att intresset för styrkelyft just nu är rätt stort så kommer Sandra Lönn att under april hålla i fyra "pröva på styrkelyft"-kvällar på Idrottsgårdens gym, mera info om detta kommer inom kort!

Idrottsgårdens gym diskuterades och då främst kring möjligheten att utöka utrymmena ytterligare, detta är något som vi från klubben bör lyfta till Mariehamns stad. Möjligheten till sommarträning under tiden då Idrottsgården har stängt diskuterades också och målet är att våra aktiva medlemmar skall beredas möjlighet att träna där också i sommar, dock är det i

likhet med förra året just aktiva medlemmar som ÅKK kan stå som ansvariga för. Övriga som vill träna på Idrottsgården under sommaren får själva vända sej till Mariehamns stad och diskutera sina möjligheter.

Nyfiken på styrkelyft? Prova på styrkelyft under fyra tisdagar i april!

2015-03-23 19:52



Nyfiken på STYRKELYFT?
Prova på styrkelyft under fyra tisdagar i april tillsammans med Sandra Lönn

***VAR?**
Idrottsgårdens gym OBS! Deltagarna står själva för avgiften till gymmet

***NÄR?**
7, 14, 21, 28 april 2015 18:30-20:00

***VEM?**
För dej som funderar på att träna och tävla i styrkelyft

ÅKK
ÅLANDS KRAFTSPORT KLUBB

Ingen förhandsanmälan, bara att dyka upp!
Vid frågor, kontakta Sandra på 040-1788222
Mer info: WWW.KRAFTSPORT.NU

I och med att det varit ett ökat intresse för styrkelyft så är det många som har hört av sej med frågor om hur man kommer igång? Vad som krävs för att tävla? Hur fungerar det med viktklasser/åldersklasser. Gör jag övningarna rätt? Vad behöver jag för utrustning? etc etc.

I och med att vi inte har några arrangerade träningar så har det varit svårt att fånga upp alla de som visat intresse på ett bra sätt, nu är vi dock glada att kunna meddela att Sandra Lönn kommer att finnas tillgänglig för alla som är intresserade av styrkelyft under fyra tisdagar i april.

Tag chansen att träna tillsammans med Sandra, få svar på dina frågor, få tips om hur du kommer vidare med din träning och kanske också kommer till start på någon tävling?

Detta riktar sej till er som har tränat en del på gym redan och är nyfikna på att testa på styrkelyft som sport och diskutera detta med

Sandra under informella former. Det du _inte_ kan förvänta dej är ett skraddarsytt träningsupplägg i stil med vad du kan få av en personlig tränare.

Platsen blir Idrottsgården gym, följande tisdagar 7, 14, 21, 28 april 2015. Sandra finns på gymmet från 18:30 - ca 20:00, ingen förhandsanmälan krävs men kom dit till 18:30!

OBS! Alla som deltar betalar själv gymavgiften i Idrottsgårdens kassa som vanligt! Hör av dej till Sandra på telefon om du har frågor: 040 1788222.

Marcela femma på EM i klassisk styrkelyft

2015-03-25 19:19

Marcela Sandvik tävlade idag på Europamästerskapen i klassisk styrkelyft som avgjors i Tjeckoska Pilsen. Hon tävlade i 52kg klassen och fick serien 95kg i knäböj, 80kg i marklyft och 127,5kg i marklyft vilket gav 302,5kg totalt och en femte plats. I böjen och marken

prövade hon på 100kg respektive 132,5kg dock utan att lyckas, bänken är dock nytt finskt rekord för veteraner 40år, marklyft och total är också nya SFI-rekord för veteraner.

Personbästa av Stina på landslagsdebuten

2015-03-26 19:36

ÅKKs Stina Lindell landslagsdebuterade idag då hon tävlade på Europamästerskapen i klassisk styrkelyft nere i Tjeckiska Pilsen. Hon tävlade i 63kg klassen där det fanns en hel del hårt motstånd och målet för hennes del fick vara att göra en bra tävling och sedan se hur långt det räckte.

Och de började bra med personbästa i knäböj i andra lyftet med 125kg, en ökning på 7,5kg. Hon försökte på 127,5kg i sista men bommade. Också i bänken lyckades hon bättra på personbästat genom att trycka 72,5kg i andra lyftet men 75kg i sista bänken gick inte den här gången. I marken tangerade hon personbästat med 162,5kg, detta efter att ha dragit vikten redan i sitt andra lyft men hon fick då lite obalans i toppen och tog ett litet steg vilket gav underkänt med 2-1 av domarna. Hon gick sedan om på samma vikt i sista och klarade utan problem. Detta gav personbästa också totalt med fina 360kg vilket räckte till en sjunde plats totalt. Medaljerna gick alla på över 400kg men fjärdeplatsen gick på 367,5kg vilket ger en liten vink om hur bra Stinas resultat var.



Knäböj, bänk och totalt var alla nya SFI-rekord för damer. Detta var också över VM-kvalgränsen så det är möjligt att Stina kommer med som reserv dit. VM avgörs i Finland, Salo, i början av juni.

Det är bara att gratulera Stina till en fin insats! Placeringen känns egentligen ovidkommande här det som räknas är att kunna komma in till en stor tävling och prestera på topp när det gäller!

Svett & etikett prövar på styrkelyft med Sandra Lönn som coach

2015-03-31 22:00



I morgon släpps säsongens andra avsnitt av träningsprogrammet Svett & Etikett på SVT flow och då är det styrkelyft som står på schemat. Coach i programmet är Sandra Lönn och vi lär få se lite bilder från Sandra och Oves gym hemma i Finström.

Det kommer också att vara direktsändning med skvallerhörna i morgon kväll, också det på SVT flow.

14 lyftare gjorde upp om medaljerna på årets Åländska mästerskap i styrkelyft

2015-04-25 21:09

Årets åländska mästerskap i styrkelyft avgjordes idag på Idrottsgårdens gym. Trots att detta inte var ett klassiskt mästerskap så var det många av lyftarna som valde att tävla utan utrustning vilket naturligtvis är helt i sin ordning men resultatmässigt så är de som körde med utrustning ett par snäpp bättre. Som vanligt så blev det många fina insatser med både personbästan och nya Åländska- och SFI-rekord, också roligt att det fortsätter att komma nya tävlande hela tiden, den här gången var det två ad de fjorton tävlande som debuterade.



I damernas 57kg klass vann Erika Gadzová efter 125kg i knäböj, 77,5kg i bänkpress och 140kg i marken vilket gav 342,5kg totalt. Bänk, mark och total var alla nya personbästan med utrustning. Linn Sundblom körde utan utrustning och slutade tvåa med serien 92kg i knäböj, 60kg i bänkpress, 145kg i marklyft och 297,5kg totalt. Knäböj, bänk och total var nya personbästan och marken räknas också som nytt åländskt rekord utan utrustning.

Stina Lindell tävlade också utan utrustning och var ensam i 63kg klassen där hon som vanligt imponerade genom att bättra på personbästat och de åländska rekorden i knäböj, mark och total i och med 127,5kg i knäböj, 72,5kg i bänkpress, 165kg i marken och 365kg totalt.

Kenneth Lundsten körde även han utan utrustning i 74kg klassen och han var i riktigt bra form i knäböj där han förbättrade på sitt eget SFI-rekord med 10kg genom att klara 200kg i sista lyftet, i bänken blev det 135kg och i marken 200kg vilket gav 535kg totalt.

I 83kg klassen vann veteranen Christer "Crille" Gustafsson som körde med utrustning över debuterande junioren Rasmus Eklund som tävlade utan utrustning. Crille fick en hyfsad serie med 180kg i knäböj, 140kg i bänken och 192,5kg i mark vilket gav 512,5kg totalt. Rasmus imponerade med bra styrka, fin teknik och säkra lyft och serien blev 165kg i knäböj, 132,5kg i bänkpress, 190kg i mark och 487,5kg totalt.

I 93kg klassen deltog tre lyftare, junioren Hannes Immonen och veteranerna Johan Sundberg och Klas Helén. Hannes har haft lite skadeproblem och körde rätt försiktigt idag, men vann trots det efter serien 180-172,5-210 och 562,5kg totalt. Johan körde utan utrustning och var i bra form, han satte nytt personbästa i knäböj med 192,5kg vilket också är nytt SFI-rekord för veteraner, tangerade sedan personbästa i både bänk och mark och totalt blev det också nytt pers samt nytt åländskt rekord med 515kg. Klas tävlade också utan utrustning och lyckades också bra och förbättrade på sina egna SFI-rekord för veteraner i knäböj och totalt med 127,5kg i knäböj, 100kg i bänk, 140kg i mark och 367,5kg totalt.

Också 105kg klassen hade tre deltagare, guldet gick till Jimmy Pero som körde med full utrustning i alla moment, han inledde bra med att förbättra på sitt eget åländska rekord i knäböj med 280,5kg, i bänken gick det inte riktigt lika bra och han fick nöja sig med 167,5kg och i marken blev det bara ingången på 255kg vilket gav 703kg totalt. Silvret gick till dagens andre debutant Simon Eriksson som körde utan utrustning och imponerade med 192,5kg i knäböj, 125kg i bänk och 225kg i mark vilket gav 542,5kg totalt. Tommy Nordlund körde också utan utrustning och tog silvret, också han på 542,5kg totalt men med högre kroppsvikt, efter serien 197,5kg knäböj, 135kg i bänkpress och 210kg i marklyft.

Anders Johansson tävlade ensam i 120kg klassen och 182,5kg i knäböj, nytt personbästa i bänken med 190kg och 210kg i marken vilket gav 582,5kg totalt.

Ove Lehto tävlade ensam i +120kg klassen och slutade på 1045kg totalt efter 370kg i knäböj, 350kg i bänkpress och 325kg i marklyft, han hade även ett riktigt bra försök på 371,5kg i bänken, ett försök att slå Kenneth "Kenta" Sandviks åländska rekord, men han lyckades inte riktigt låsa ut armarna helt.

Hannes blev bäste junior på poäng, Erika bäste damlyftare och Ove bäste herre samt bäste veteran. Stort tack till alla som ställde upp och hjälpte till under dagen som domare, passare och i sekretariat!

Kenta, Ove och Sandra dopingtestades

2015-05-05 15:31

Finlands Antidopingkommitté var på Åland igår och idag, Kenta fick besök igår kväll och Ove och Sandra i morse, de fick alla lämna ett varsitt test. Svaret på testerna brukar dröja någon vecka.

Kenta invald i EPF hall of fame!

2015-05-06 09:41



European powerlifting federation (EPF) har en utnämning som kallas EPF Hall of fame dit lyftare "who have made an outstanding contribution either by way of lifting achievement or service in general to the sport of powerlifting internationally" väljs. Endast en dam och en herrlyftare kan väljas in per år och under årets EPF kongress som hölls nu i samband med att årets EM i styrkelyft drar igång nere i Tyskland så har ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik valts in, stort Grattis till Kenta! Också Finlands Mervi Sirkiä valdes in.

Kenta fyra på EM i styrkelyft med 1052,5kg totalt

2015-05-09 13:57



ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik slutade fyra på årets EM i styrkelyft som avgjordes i tyska Chemnitz. Kenta tävlade som vanligt i +120kg klassen, vågen stannade på invägningen på 141,36kg. Totalt kom sju tävlande till start i klassen och Kenta låg trea i förhandsanmälningarna, Ukrainaren Svistunov och Norges Baardvet var på förhand de vassaste, men Kenta och tjecken Lupac var inte långt efter.

I knäböjen lyckades Kenta bra och satte alla sina tre lyft med 410kg i sista efter 390 som ingång och 405kg i andra lyftet. 410kg räckte till en fjärde plats i knäböj, ukrainaren tog 452,5, tjecken 425kg och normmannen 412,5kg. Detta innebar också att Kenta slog Ove Lehtos finska veteranrekord i knäböj.

I bänken gick Kenta in på 345kg vilket han låste ut utan allt för stora problem, till andra lyftet satte han 352,5kg men orkade då inte riktigt låsa ut hela vägen, han gick sedan om igen i sista lyftet men det blev i princip en repris på det första försöket där de sista centimetrarna saknades. Kenta slutade därmed på en andra plats i bänken efter ukrainaren som klarade 347,5kg i sitt sista lyft. Kanske en liten besvikelse för Kenta som säkert hade hoppats på ett lite bättre formbesked i bänken med VM i bänkpress bara någon vecka bort, men han kunde trösta sej med att hans resultat räknas som nytt veteran världsrekord i bänkpress på styrkelyft tävling (världsrekord får endast slås på internationella tävlingar). Inför marken låg Kenta tvåa totalt på 755kg efter ukrainaren på 800kg och strax bakom fanns både norrmannen och tjecken på 735kg. Kentas svagaste gren är dock just marken och de två bakom såg ut att kunna jaga ikapp Kenta om han inte kunde få till en riktigt bra mark.

Tyvärr så lyckades Kenta inget vidare i marken, han bommade ingångsvikten på 297,5kg i första försöket, greppet höll inte hela vägen. Han gick om på samma vikt i andra och klarade då, han försökte sedan på 305kg i sista lyftet men orkade inte dra det hela vägen. Totalt gav det 1052,5kg vilket tyvärr gav honom en fjärde plats, strax utanför pallen. Guldet gick till ukrainaren på 1120kg, silver till norrmannen på 1075kg och bronset till tjecken på 1060kg. Kenta presterade inte riktigt på topp idag, men han som tröst så var också hans totalresultat ett nytt veteranvärldsrekord.

Efter tävlingen fick Kenta göra ett dopingtest vilket krävs för att hans veteranvärldsrekord ska godkännas.

Nu blir det någon vecka med träning och vila för Kenta som åter igen är aktuell då VM i bänkpress avgörs i Sundsvall den 20-24 maj.



Inget VM för Stina

2015-05-15 19:37

Tyvärr så ser det ut som att Stina Lindell inte kommer att få åka på VM i klassisk styrkelyft i alla fall. Hon var uttagen som reserv till landslaget och finska förbundet meddelade tidigare att hon fått en av de ordinarie platserna, men tyvärr så har man varit tvungna att backa det beslutet och det ser med andra ord inte ut som att det blir något VM för Stina den här gången.

ÅKKs Sandra Lönn är också anmäld till VM men kommer att stå över tävlingarna pga känningar av en knäskada, dock så har hon ju VM i bänkpress på hemmaplan i Sundsvall nu inkommande helg som är hennes huvudmål för året.

VM i bänkpress, brons till Marcela Sandvik. Sandra Lönn och Kenneth "Kenta" Sandvik tävlar fredag och lördag

2015-05-21 16:36



VM i bänkpress har dragit igång och tävlingarna avgörs i Sundsvall, Sverige. För ÅKKs del så innebär det att Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik samt Sandra Lönn återigen är i hetluften. Marcela tävlade redan nu under eftermiddagen i damernas 52kg klass där tyvärr endast fyra lyftare kom till start. Marcela som inte riktigt har kommit tillbaka till sin gamla nivå som hon hade före "mammaledighet" men hon presterade bra idag då hon satte 105kg i ingångslyftet, 110kg i sitt andra lyft. Till tredje lyftet låg hon på bronsplats och upp till silver och guld var det så pass långt att hon istället för att försöka bättra på sin placering så valde hon att göra ett försök på 117,5kg vilket skulle vara

nytt europarekord för veteraner om hon klarade, tyvärr så blev det lite för tungt den här gången men ännu en VM medalj till Marcela som alltså slutade trea och hennes resultat är också nytt finskt veteranrekord. Silver och guld gick till Ryssland och Japan på 125kg respektive 127,5kg.

Sandra tävlar i damernas +84kg klass i morgon där hon ligger först i förhandsanmälningarna och får anses vara storfavorit till guldmedan Kenta, som tävlar under lördag, får ses som lite av en underdog då han ligger fyra i förhandsanmälningarna efter de tre toppnamnen i +120kg klassen. Och det är just +120kg klassen som är tävlingarnas stora dragplåster i och med att hemmalyftaren, Sveriges Fredrik Svensson, ställs mot den regerande världsmästaren från Finland, Fredrik "Freddi" Smulter samt världsmästaren från 2013, USAs Jonathan Leo, alla med kapacitet att göra över det gällande världsrekordet på 400kg! Om någon av dessa tre misslyckas så kan dock Kenta vara framme och knipa ännu en VM medalj.

Tyvärr så kommer jag på grund av arbete och resor inte att ha möjlighet att rapportera här på hemsidan varken i morgon eller på lördag, men tävlingarna livesänds via webben, Sandra tävlar med början klockan 17 finsk tid i morgon och den episka +120kg klassen avgörs under lördagen med början klockan 15 finsk tid..

VM-guld och världsrekord av Sandra Lönn, brons och veteranvärldsrekord till Kenta!

2015-05-24 18:35

Bänkpress VMs näst sista dag bjöd på damernas tungvikt och därmed också Sandra Lönn som gick in som storfavorit i tävlingen framför hemmapubliken. Hon såg också till att infria förväntningarna genom att redan i sitt första lyft sätta ingångsvikten på 210kg vilket i praktiken innebar att guldmedan var klart redan där då ingen av de övriga lyftarna egentligen var



så pass nära att de skulle kunna hota det resultatet. Sandra valde därför att göra en rejäl höjning till nya världsrekordvikten 227,5kg vilket hon också klarade utan problem och inför sista lyftet så var det bara att köra på för fullt så det lastades 235kg och till publikens stora jubel så tryckte hon också den vikten hela vägen. VM guld, nytt världsrekord med 8kg samt även tävlingarnas bästa lyftare gör att det inte finns så mycket mer att önska, möjligen skulle det ha varit att slå sitt eget personbästa och tillika åländska rekord på 240kg som gjordes på en mindre tävling och i och med att detta inte räknas som världsrekord. Stort grattis till Sandra till hennes femte VM guld i bänkpress!

Mästerskapens stora final var i vanlig ordning herrarnas tungvikt där ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik var något av en underdog efter de tre stora namnen, hemmalyftaren Fredrik Svensson, Finlands Fredrik "Freddi" Smulter samt USAs Jonathan Leo. Då ingångsvikterna var satta så var det i praktiken klart att Kenta skulle bli



utanför pallen bara de övriga tre fick sin ingångsvikt; Leo hade 390kg, Svensson 395kg och Freddi 401kg vilket är vikter som ligger en bra bit över Kentas max. Dock så delas ju som bekant medaljerna ut först efter tävlingen och Kenta valde att gå in på 345kg i sitt första lyft vilket han klarade utan problem. Både jänkaren och Svensson bommade sina första lyft

medan Freddi klarade ingången och bättrade därmed på sitt eget världsrekord med 1kg. Till andra lyftet ökade Kenta försiktigt för att hålla bland annat Norges McColl bakom sej vilket inte heller var några problem för Kenta som åter igen tryckte upp vikten med tre vita lampor från domarna. Jänkaren klarade 390kg i sitt andra försök medan Svensson återigen bommade, Freddi försökte öka till 405kg men bommade också han. Till sista lyftet låg Kenta trea men att försöka gå in och ta vikter som skulle säkra medaljen var inte att tänka på så han valde istället att lägga 360kg på stängen i ett försök att plocka hem veteranvärldsrekordet som före låg på 359kg och också den här gången kom stängen upp hela vägen och världsrekordet var klart, sedan var det bara att sätta sig ned och se vad trion som lyfte efter honom kunde göra. Både Svensson och Leo valde att gå på 401,5kg för att försöka slå Freddis ledarresultat, men ingen av dem lyckades och Freddi kunde därmed som klar segrare gå in och göra ett sista försök på 405kg men även om det var nära så fick han inte lyftet den här gången. Guldet var i alla fall åter igen räddat till Finland (Kenta, Freddi och Ove Lehto har under de senaste tretton åren sett till så att guldset hamnat till Finland tolv gånger, 2013 lånades det tillfälligt ut till USA och Leo) och Kenta kunde addera ännu en VM medalj till meritlistan. Måste också säga att jag känner enormt med Svensson som laddat hårt inför VM på hemmaplan, otroligt tråkigt att han inte kunde få med sig ett resultat även om det nu hade inneburit att Kenta hamnat utanför pallen, vi hoppas att han kämpar vidare för vad vore en stortävling utan en kamp med Svensson!

Klas Helén putsade personbästat och slutade fyra på VM i klassisk styrkelyft

2015-06-05 19:47



Idag tävlade ÅKKs veteran Klas Helén på VM i klassisk styrkelyft i Salo. Som vanligt för Klas så var det 93kg klassen för veteraner över 70år som gällde, sex lyftare kom till start. Klas inledde starkt med att bättra på sitt eget SFI-rekord i knäböj med 130kg vilket också är tangerat resultat med det finska veteranrekordet. I bänken fick han 100kg vilket tangerade hans eget SFI-rekord och sedan avslutade han med fina 155kg i marken vilket gav 385kg totalt, 25kg bättre än hans tidigare SFI-rekord totalt!

Detta räckte till en fin fjärdeplats femton kilo efter trean, guld och silver gick på nya världsrekordvikten 505kg respektive 480,5kg.

I morgon lördag tävlar Marcela Sandvik med början klockan 17:30 och på söndag 17:30 är det Ove Lehtos tur.

Veteran-VM silver till Marcela Sandvik!

2015-06-06 20:31



Idag var det Marcela Sandviks tur att äntra tävlingslavan på VM i klassisk styrkelyft som av görs denna vecka i Salo, Finland. Marcela tävlade i 52kg klassen för veteraner över 40år där fem lyftare deltog. I förhandsanmälningarna så låg Marcela trea efter landslagskamraten Mervi Sirkiä och Japans FURYUYA, där japanskan

såg ut att vara klar storfavorit men kampen och silver och brons såg ut att bli betydligt intressantare. Marcela inledde starkt med att sätta alla sina tre knäböjar med 102,5kg i sista lyftet, också bänken gick bra och hon klarade alla sina tre lyft också där med 80kg i sista lyftet. Inför marken ledde japanskan stort medan Marcela hade ett litet övertag före Mervi. Mervi är dock snäppet vassare än Marcela i marken och det hela kom att avgöras i sista lyftet efter att Marcela hade klarat 132,5kg i sitt sista lyft så gick Mervi på 147,5kg i ett försök att plocka silvret men det blev för tungt och Marcela slutade därmed tvåa på fina 315kg, guldet till Japan på 362,5kg och Mervi trea på 307,5kg.

Stort grattis till Marcela som fortsätter att imponera genom att prestera bra, nio klarade lyft på VM! Med som coach var maken Kenta.

I morgon tävlar Ove Lehto i +120kg klassen för veteraner över 40år med början 17:30.

Veteran-VM guld och veteranvärldsrekord i bänken av Ove!

2015-06-07 19:52

Ove Lehto tävlade idag i +120kg klassen för veteraner 40år på klassiska VM i klassisk styrkelyft, vikten låg för dagen på 143,36kg. I förhandsanmälningarna låg Ove rankad etta och vassaste konkurrenten såg ut att bli landslagskamraten Tero Seppänen och det skulle också visa sej att det var mellan dessa två som kampen om guldet skulle stå. Ove gick in på 285kg i sin första bøj och klarade lätt men tyvärr så kände han av en skada i sitt vänstra knä



och han valde därför att stå över sina två sista böjar. Detta öppnade naturligtvis upp för Seppänen som klarade 295kg i sin sista böj. Ove slutade fyra i knäböjen.

I bänken gick Ove in på 235,5kg vilket är nytt veteranvärldsrekord och han klarade vikten utan problem, Seppänen som också är en vass bänkare kontrade i sitt andra lyft genom att plocka Oves nyslagna världsrekord med 236kg. Ove kunde dock bättra på sitt resultat ytterligare i sitt andra lyft och ökade världsrekordet till 240,5kg, Seppänen försökte på 241kg i sitt sista för att knipa delgrens guld men orkade inte pressa vikten hela vägen. Ove försökte sej på 243kg i sitt sista lyft men orkade inte heller han pressa hela vägen. Dock blev det delgrens guld och veteranvärldsrekord i bänken samt ett bra läge totalt inför marken, Ove på 525,5kg och Seppänen på 531kg

Seppänen gick in på 290kg och klarade medan Ove gick in på 300kg och klarade vilket innebar att han lade sej i ledningen totalt även om han lämnade lavan lite lätt haltande. I andra lyftet klarade Seppänen 305kg medan Ove drog 312,5kg, Ove alltså fortfarande i ledningen inför sista marken och Ove hade övertaget genom att han kunde vänta ut Seppänen och se vad han kunde göra i sitt sista lyft. Seppänen drog 317,5kg i sitt sista och tog sej därmed förbi Ove och stannade på 848,5kg totalt. För att ta sej tillbaka upp till guldposition så krävdes det att Ove skulle klara 325kg i sitt sista lyft vilket han också gjorde vilket innebar delgrens seger samt att VM-guldet totalt gick till Ove på fina 850,5kg!

Med under tävlingen som coach hade Ove frun Sandra Lönn (du klär fint i finska färgerna Sandra!)

Ombyggnad av Idrottsgårdens gym

2015-07-08 20:27



Mariehamns stad har släppt till ytterligare lite utrymme till gymmet och också sett till så att det med hjälp av Ålands idrott beställs nya grejer dit, ÅKK hjälpte till med att möblera upp det nya utrymmet, STORT TACK till alla som var med och hjälpte till! ett extra tack till Klas och Philip som såg till så att alla prylar var borta då vi andra kom och till klubbens ende riktige byggare, Emil, som plockade bilen full med verktyg!

Sandra och Ove tävlade på SFIM i bänkpress, nytt finskt rekord av Sandra på 222,5kg

2015-07-11 17:16



SFIM i bänkpress avgjordes idag uppe i Nedervetil i samband med SFIM i friidrott, arrangör var PV och man arrangerade två olika tävlingar, en med utrustning och en klassisk. Liksom tidigare under de senaste åren så var det den klassiska tävlingen som lockade flest deltagare med tjugotvå lyftare medan den utrustningstävlingen var mindre med fem lyftare med. ÅKK hade endast två lyftare med under dagen, Sandra Lönn och Ove Lehto, båda tävlade med utrustning.

Sandras mål för dagen var att försöka slå sitt eget finska rekord i +84kg klassen vilket hon också klarade av genom att lätt trycka upp 222,5kg i sitt sista lyft. Ove tävlade i +120kg klassen och klarade 350kg i sitt andra lyft men bommade sedan ett försök på att slå det finska veteranrekordet med 372,5kg där han inte orkade låsa ut se sista centimetrarna.

I och med att tävlingen arrangerades utomhus i tält i samband med friidrotten så var det mycket publik på plats och hejade, så det var kul att både Ove och Sandra kunde bjuda på en fin show.

Femton lyftare tävlade på ÅKK Sommar RAW 10

2015-07-19 09:16

För tio år sedan var tävlingar utan utrustning något väldigt ovanligt, man fick naturligtvis tävla utan utrustning på alla tävlingar men att ha skilda tävlingar där man lämnade bort utrustningen helt var något nytt. I dag är det annorlunda, sporten har gått tillbaka till sina rötter och det finns nu



ett stort intresse kring att tävla utan utrustning. Idag kallas det för klassisk styrkelyft och bänkpress men för tio år sedan så var benämningen raw som kommer från engelskans rå. ÅKK med Ove Lehto i spetsen arrangerade för tio år sedan en bänkpressestävling ute på gården hos Ove och Sandra i Bjärström och konceptet håller i sej ännu, igår var det tio års jubileum och femton lyftare kom till start. Tyvärr bjöd vädret på regn för första gången under årens lopp, men lyftarna presterade bra trots det kyliga vädret.

Vi hade tre tjejer som tävlade, Marcela Sandvik i 52kg klassen, Stina Lindell i 72kg klassen och Sandra Lönn i +84kg klassen. Marcela klarade 80kg vilket är fem kilo under hennes eget SFI-rekord, Stina satte alla sina tre lyft säkert med 77,0kg i sista lyftet vilket är nytt personbästa och åländskt rekord i klassen. Sandra tryckte 120kg i sitt andra lyft men bommade sedan 122,5kg i sista lyftet.

I 83kg klassen för herrar så tävlade tre lyftare, vassast var debutanten Philip Åsgård som gjorde tre fina lyft med 132,5kg i sista, Rasmus Eklund hade det lite kämpigare och fick nöja sej med ett godkänt lyft på 125kg medan Anton Bergman fick bra utdelning på vårens bänkträning då han satte alla sina tre lyft och putsade personbästat med hela 22,5kg efter att ha klarat 115kg i sitt sista lyft.

I 93kg klassen fanns fyra lyftare med, Hannes Immonen, Simon Eriksson, John Eriksson och Klas Helén. Hannes tangerade sitt eget åländska juniorrekord med 147,5kg i sitt andra lyft och försökte sedan bättra på det i sista lyftet, men orkade inte riktigt den här gången. Simon bättrade på personbästat på tävling med 5kg till 130kg medan John bättrade på sitt personbästa med 10kg efter ett lyft på 125kg. Veteranen Klas satte 102,5kg i andra lyftet men bommade sedan på 105kg i sista.

Också 105kg klassen hade fyra deltagare, vassast var Anders Johansson som ganska lätt klarade 165kg i sitt sista lyft. Efter Anders var det jämt, 50års veteranen Tommy Nordlund gjorde åländskt veteranrekord med 10kg efter att ha klarat 145kg i sitt andra lyft, 150kg i sista blev dock för tungt den här gången. Karl-Johan Sommarström tryckte också 145kg i sitt andra lyft och bommade sedan också han 150kg i sista och Daniel Rundberg slutade på 137,5kg efter två bommar på 147,5kg.

Ove Lehto tävlade ensam i +120kg klassen och tryckte där relativt enkelt 232,5kg i andra lyftet men 240kg i sista kom inte hela vägen den här gången.

Som vanligt stort tack till de som ställde upp och hjälpte till under dagen som passare, sekretariat och domare och naturligtvis ett extra stort tack till Sandra och Ove som (som vanligt) jobbar hårt de senaste dagarna för att få allt i ordning!



Silver och guld till Marcela och Sandra på EM i bänkpress

2015-08-07 18:20

Årets Europamästerskap i bänkpress avgörs i dagarna nere i Tjeckiska Pilsen, Marcela

Sandvik tävlade redan igår då damernas 52kg klass avgjordes och målet var att ta medalj vilket hon också lyckades med! Hon gick in säkert på 112,5kg och ledde efter första rundan. I andra rundan bommade ungerskan Monika Nyers på 115kg medan Marcela klarade 115. Favorittippade ryskan Olga Golubeva gjorde 117,5kg. Under sista rundan halkade andrarankade ungerskan ner till fjärde plats och valde att återta medaljplats istället för att jaga högre positioner, vilket lyckades. I sista lyftet attackerade Marcela ryskan med ett lyft på 117,5kg och gick upp i ledning på lättare kroppsvikt men ryskan svarade med 120kg. Det var Marcelas elfte medalj på lika många starter på bänk-EM.



Sandra Lönn tävlade idag i damernas +84kg klass där hon var storfavorit och hon kunde kvittera ut segern redan efter första lyftet på 215kg som hon klarade lätt, ingen av de övriga hade kapacitet att hota det resultatet. För Sandras del så var det sedan bara att fokusera på att försöka slå sitt eget världsrekord i bänken genom att begära upp 236kg på stängen till andra lyftet. Det blev inget klockrent lyft och hon fick kämpa en hel del med att få upp det på raka armar men lyckades och fick först lyftet godkänt med 2-1 av

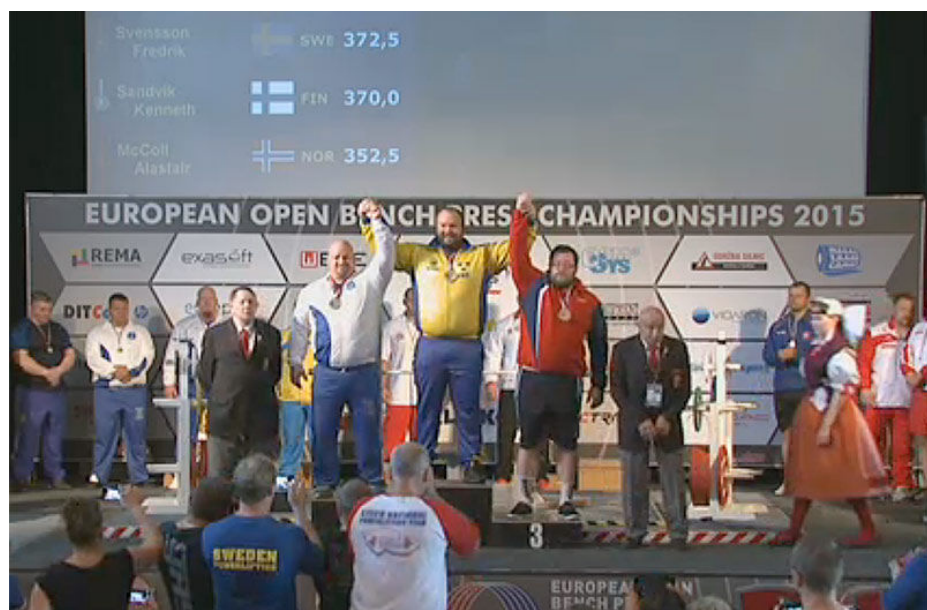
domarna, dock så valde juryn att gå in och ändra domslutet så att lyftet underkändes, oklart exakt vad man ansåg ha varit fel. Sandra gick om på samma vikt i sitt sista lyft men då orkade hon inte räta ut de sista centimetrarna och lyfte underkändes även denna gång, lite snöpligt att inte få med sej rekordet, men i slutänden så var det guld som var det viktiga! Sandra tävlade som vanligt då det gäller internationella tävlingar för Sverige, detta var Sandras sjätte EM-guld i bänkpress.

I morgon avgörs herrarnas tungvikt med Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto.

EM-silver och veteranvärldsrekord till Kenta, Ove fyra

2015-08-08 16:58

Sista dagen under årets Europamästerskap i bänkpress bjöd som vanligt på herrarnas tungvikt, +120kg klassen. ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto fanns med i startfältet och båda siktade på medalj. Sveriges Fredrik Svensson och Norges Alistair



McColl såg på förhand ut att vara vassaste motståndarna. Ove gick in på 340kg och klarade utan problem, Kenta gick in lite tyngre på 350kg och klarade även han medan Svensson tog ledningen efter att ha satt 365kg i sitt första lyft och norrmannen klarade 352,5kg. Ove valde 355kg till sitt andra lyft för att ta sej upp på en pallplats men tyvärr så saknades de sista centimetrarna i utlösningen och lyftet underkändes. Kenta ökade försiktigt till 357,5kg men fick inte heller han till utlösningen och lyftet underkändes. Norrmannen bommade också på 357,5kg medan Svensson drygade ut ledningen genom att klara 370kg.

Ove valde att gå om på 355kg i sista men orkade inte heller denna gång med att låsa ut och lyftet underkändes, Norrmannen försökte på 360kg men bommade även han. Kenta tog sikte på guld och begärde upp 370kg till sitt sista lyft, vilket också var nytt veteranvärldsrekord, och klarade utan problem. Detta satte lite press på Svensson som nu var tvungen att öka för att återta guldpositionen vilket han också gjorde genom att ganska enkelt trycka 372,5kg i sitt sista lyft.

Den här gången slutade det med andra ord med guld till Svensson, silver till Kenta och brons till McColl, Ove fick tyvärr nöja sej med en fjärde plats. Kenta fick inte bara med sej silver och veteranvärldsrekord utan blev också tävlingarnas bäste lyftare på så kallad Wilks poäng (hur mycket du lyft i förhållande till kroppsvikten) då han var lättare än Svensson. Efter tävlingen fick Kenta göra ett dopingtest.

Redan nästa helg så är Ove i hetluften igen då Finska mästerskapen i klassisk bänkpress avgörs i Ylöjärvi då han får sällskap av fem andra ÅKK lyftare.

Fem starka insatser av ÅKK på FM i klassisk bänkpress

2015-08-16 18:07



Under lördagen och söndagen arrangerades finska mästerskapen i klassisk bänkpress i Ylöjärvi och fem ÅKK-lyftare fanns på plats. Stina Lindell och Paulina Lindblad tävlade i damernas 63kg klass, båda efter att ha dragit ner på vikten en del de senaste dagarna. Stina

lyckades trots viktnedgången bra och satte nytt personbästa med 77,5kg i sitt andra lyft, hon försökte sedan på 82,5kg i sista för att ta sig upp på medaljplats men lyckades inte med den vikten den här gången. Hon slutade därmed fyra men fick ändå med sig nytt SFI-rekord i klassen. Paulina satte också nytt personbästa med 57,5kg i sitt andra lyft, 62,5kg i sista blev dock för tungt och hon slutade på elfte plats, totalt tretton lyftare deltog i klassen.

Junioren Anton Bergman lyckades tangera personbästat med 115kg i andra lyftet men bommade sedan på 120kg i sista, detta räckte dock till en bronsmedalj i 83kg klassen U20. Philip Åsgård, också han junior, tävlade i 83kg klassen U23 och tryckte 130kg i sitt andra lyft men bommade sedan på nya personbästavikten 135kg i sista vilket gav en fjärdeplats.

Ove Lehto tävlade i +120kg klassen för herrar där han satte alla sina tre lyft säkert med 242,5kg i sista, dock ficka han nöja sej med silvret eftersom Malax IFs Fredrik "Freddi" Smulter lätt tryckte upp 260kg i sitt andra lyft men han bommade sedan på nya finska rekordvikten 282,5kg.

Guld och brons till ÅKK på veteran FM i klassisk styrkelyft

2015-09-05 22:04



Idag tävlade tre ÅKK-lyftare på veteran FM i klassisk styrkelyft som avgjordes i Laitila. Marcela Sandvik, Tommy Nordlund och Klas Helén var på plats tillsammans med coachen Kenneth "Kenta" Sandvik.

Marcela lyckades bra och plockade inte bara hem guld i 52kg klassen för damer 40år utan satte också nytt finskt veteranrekord totalt med 320,5kg. Efter att ha klarat 95kg i sin första knäböj lastade hon 102,5kg till andra som hon tyvärr fick underkänt med 2-1 av domarna, hon gick om på samma vikt i sista och då klarade hon. I bänken krånglade det lite, hon gick in på 75kg men fick ett dåligt avlyft och

startsignal innan hon lyckats stabilisera vikten, hon klarade lyftet men fick underkänt pga strulet som var, juryn gick in och beviljade henne ett nytt försök men då krånglade det också och lyftet underkändes. Till andra lyftet gick det bättre och hon klarade. Till sista lyftet begärde hon upp nya finska veteranrekordvikten 80,5kg vilket hon klarade även om hon fick kämpa. I marken satte hon alla sina tre lyft på 125kg, 130kg och 137,5kg i sista vilket är nytt SFI-rekord för veteraner.

För Tommy som tävlade i 105kg klassen för veteraner över 50år gick det tyvärr sämre, han gick in på 185kg i knäböjen, det första lyftet dömdes bort på grund av dåligt djup, andra fick han bortdömt med 2-1 och till sista lyftet satte sej Kenta så att han kunde ge "signal" då djupet satt vilket han också gjorde men domarna var inte överens med Kenta och också det lyftet underkändes. Tommy var därmed ute ur tävlingen, synd!

Klas tävlade i 93kg klassen för veteraner över 70år och också han hade problem med knäböjen där han fick ingångsvikten på 120kg först i sitt sista lyft. I bänken gick det bättre och där satte han alla sina tre lyft, 95kg, 100kg och 102,5kg i sista vilket är nytt SFI-rekord i klassen. Också marken gick bra och där kämpande han upp 160kg i sista lyftet vilket är nytt personbästa och också nytt SFI-rekord i klassen. Totalt gav det 382,5kg vilket räckte till en bronsmedalj.

Kenta dopingtestad

2015-09-29 16:55

Förra tisdagen, den 22/9, var kontrollanter från Finska Antidopingkommitén på Åland. Kenneth "Kenta" Sandvik fick lämna ett test, svaret brukar dröja någon vecka.

ÅKK Klubbtävling i bänkpresa med skjorta

2015-10-03 14:52

Vi körde idag en liten bänktävling med utrustning, fyra lyftare kom till start. Marcela Sandvik passade på att testa formen inför veteran EM om ett par veckor, hon tävlade i 52kg klassen och satte ingången på 107,5kg utan problem, likaså kom 112,5kg bra i andra och hon valde sedan att försöka bättra på sitt eget åländska veteranrekord i klassen genom att lasta 118kg till sista lyftet, tyvärr orkade hon inte hela vägen med den vikten idag.



Erika Gadzova tävlade i 57kg klassen och bättrade på sitt personbästa efter att ha klarat först 80kg i sitt första lyft och sedan 85kg i andra. Till tredje lyftet begärde hon upp 90kg men det gick inte.

Jimmy Pero och Anders Johansson tävlade i 105kg klassen, Jimmy klarade också han sina två första lyft på 165kg och 172,5kg men sedan tog det stop då han begärde upp personbästavikten 180kg till sista lyftet. Anders klarade också han sina två första lyft på 182,5kg och 185kg men lyckades inte heller han med sista lyftet på 187,5kg. Anders 185kg är nytt åländskt veteranrekord i klassen.

Som vanligt stort tack till de som var med och hjälpte till under dagen, passare, domare och sekretariat!

Europarekord och guld till Marcela, guld till Sandra!

2015-10-16 17:31



Europamästerskapen i bänkpress för veteraner avgörs som bäst i Tallinn, under dagen tävlade Marcela Sandvik och Sandra Lönn i 52kg klassen respektive +84kg klassen för 40åringar. Motståndet för dem båda var ganska obefintligt och båda kunde i praktiken helt sikta in sig på sina egna lyft och ändå vara säkra på guld. Marcela var först ut och hon inledde starkt med att sätta 105kg och 110kg i sina två första lyft, till tredje och sista lyftet begärde hon upp nya europarekordet för veteraner över 40 år, 120,5kg, på stängen och satte

sedan också den vikten rätt säkert!
Efter tävlingen fick hon göra ett dopingtest.

Sandra har dragits med en envis förkylning under de senaste veckorna vilket naturligtvis också märktes på hennes insats, hon satte dock alla tre lyft utan problem med 210kg i sista, en bra bit under hennes normalnivå men ändå godkänt med tanke på förutsättningarna och det räckte också till guld i klassen med god marginal.

Dagens resultatskörd blev med andra ord två guld och ett europarekord! Vi får hoppas på att gåbbarna kan prestera lika bra då det är dags för dem, Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik, att tävla i morgon i +120kg klassen för 40-åringar.

Klas Helén var också på plats och tävlade under gårdagen i 93kg klassen för veteraner över 70år, han satte ingångsvikten på 110kg men bommade sedan sina två följande lyft på 115kg och slutade på fjärde plats.

Veteran EM-guld till Ove, silver till Kenta efter jämn kamp

2015-10-17 12:18



Sista dagen på veteran EM i bänkpress i Tallin innebar att herrarnas +120kg klassen för veteraner över 40år skulle avgöras, ÅKKs Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik var topprankade i förhandsanmälningarna och efter att invägningen var gjord och ingångsvikterna

satta så var det också mer eller mindre klart att det var just mellan dessa två som kampen om guldet skulle stå då ingen kunde hota bakifrån. Kenta hade dock fördel i och med att han både var lättare och hade högre lottnummer och alltså lyfte efter Ove om de gick på samma vikt.

Båda inledde med 340kg vilket de klarade, de gick sedan båda på 355kg och klarade även den vikten. Till sista lyftet så var Ove först ut på nya personbästa vikten 365kg vilket blev ett maxlyft men han lyckades pressa vikten hela vägen och lyftet godkändes. Kenta gick naturligtvis också han på 365kg för att matcha Ove och plocka guldet, men tröjan styrde iväg stängen på vägen ner och han missade lyftet. Guldet gick alltså till Ove på 365kg vilket alltså var nytt personbästa! Kenta plockade silvret på 355kg och bronset gick till en Tjeck på 330kg.

Fjorton lyftare deltog på Åländska mästerskapen i klassisk styrkelyft 2015

2015-10-25 20:20

Idag avgjordes årets åländska mästerskap i klassisk styrkelyft uppe i Idrottsgårdens stora hall, fjorton lyftare kom till start.

Tre damer fanns med, alla i 63kg klassen. Guldet gick till Stina Lindell med serien 135kg i knäböj, 75kg i bänkpress och 157,5kg i marklyft vilket gav 367,5kg totalt där knäböjen och totalen var nya SFI-rekord. Silvret gick till Paulina Lindblad som tyvärr bara fick ingångsvikten på 110kg i knäböj men det kompenseras med nytt personbästa i bänken och tangerat personbästa totalt på 312,5kg efter 142,5kg i marken. Hanna Tainio bättrade på samtliga sina personbästan efter 95kg i knäböj, 62,5kg i bänken, 127,5kg i marken och 285kg totalt och slutade trea.



Kenneth Lundsten var ensam tävlande i 74kg klassen och imponerade som vanligt med 190kg i knäböj, 135kg i bänken, 210kg i mark och 535kg totalt, marklyftet var nytt åländskt rekord.

83kg klassen var dagens största med fyra deltagare och guldet gick till junioren Rasmus Eklund som fick bra utdelning på höstens träning då han satte nya personbästan i alla moment



också tränat flitigt och putsade personbästat i knäböj, bänk och totalt efter serien $110-90-140=340\text{kg}$.

och totalt med $167,5\text{kg}$ i knäböj, 140kg i bänken, 205kg i mark och $512,5\text{kg}$ totalt vilket innebar nya SFI-rekord för juniorer U20 i knäböj, marklyft och total. Silvret gick till Philip Åsgård som gjorde sin första fulla styrkelyfttävling och också han slutade på $512,5\text{kg}$ totalt men med högre kroppsvikt än Rasmus. Philip klarade 170kg i knäböj, 135kg i bänken och avslutade med $207,5\text{kg}$ i marken. Debutanten Jesper Josefsson knep bronset med serien 160kg i knäböj, 105kg i bänken och 225kg i marklyft vilket gav fina 490kg totalt. Marlyftet är nytt SFI-rekord för juniorer U23. Veteranen Henry Hermans har

I 93kg klassen fanns endast en lyftare med, veteranen Johan Sundberg, som lyckades bättra på sina egna åländska för veteraner över 50år i både bänkpress, marklyft och totalt efter 185kg i knäböj, 120kg i bänkpress, 210kg i marklyft och $517,5\text{kg}$ totalt.

I 105kg klassen fanns tre lyftare med och det var upplagt för en intressant kamp, tyvärr så skadade sej Jimmy Pero i sitt första lyft och valde sedan att avsluta tävlingen, kampen om guldet blev därmed att stå mellan bröderna John och Simon Eriksson. Båda lyckade riktigt bra och båda bättrade på samtliga sina personbästaresultat! Det blev dock lillebror Simon som knep guldet efter serien $200-142,5-230=572,5\text{kg}$, silvret gick alltså till John med serien $190-127,5-215=532,5\text{kg}$.

Daniel Rundberg tävlade ensam i 120kg klassen och fixade där serien $180-150-222,5\text{kg}=552,5\text{kg}$ där bänken och marken var nya personbästan.



I $+120\text{kg}$ klassen var Ove Lehto ensam deltagare där han satte alla sina nio lyft med 290kg i knäböj, 246kg i bänken, $335,5\text{kg}$ i mark och $871,5\text{kg}$ totalt. Bänken är nytt åländskt rekord samt även SFI-rekord för veteraner och marken är också nytt SFI-rekord.

Överlag så var det en lyckad tävling med många riktigt fina prestationer, framförallt är det roligt att se att alla utvecklas hela tiden! Som vanligt stort TACK till alla som hjälpte till under dagen, passare, sekretariat, domare och övriga!

Personbästa i bänken av Hannes

2015-10-31 22:01

Juniorerna Hannes Immonen, som numera studerar uppe i Vasa, tävlade idag på en tävling i klassisk styrkelyft i Jakobstad. Han satte försiktiga 150kg i knäböjen medan han i bänken lyckades riktigt bra och fick alla tre lyft med nya personbästat på 155kg i sista vilket också är nytt Åländskt rekord i 93kg klassen för juniorer U23. Som avslutning så gjorde han ett marklyft på 200kg vilket gav 505kg totalt. Roligt att se att han tränar på flitigt!

Kenta sexa totalt på VM i styrkelyft, silver i bänken och veteranvärldsrekord både i bänken och totalt!

2015-11-14 15:32



Världsmästerskapen i styrkelyft 2015 avgjordes i veckan i Hamm, Luxemburg, och ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik fanns på plats då herrarnas +120kg klass skulle avgöras. Sjutton lyftare kom till start i klassen och Kenta låg femma i förhandsanmälningarna, dock så fanns det många vassa lyftare med och placeringarna var på förhand långt ifrån lätta att gissa.

Kenta inledde med 390kg i sin första knäböj och det kom upp rätt bekvämt även om det var strul med lastningen av stången inför lyftet och han hamnade på att vänta lite extra. Till andra lyftet ökade han till 402,5kg vilket blev ett absolut maxlyft men han lyckades kämpa upp det

hela vägen, dock så var det tomt i tanken efter det och han valde därför att helt stå över sitt sista lyft. Vassast i böjen var ryssen Andrey Konovalov med hela 470kg följt av amerikanarna Blain Sumner och Joseph Cappellino på 455kg respektive 447,5kg.

I bänken fanns det flera lyftare som gick in på tyngre vikter än Kenta som valde 347,5kg som ingång, dock visade det sej som vanligt att Kentas rutin gav utdelning också denna gång. Han klarade ingången i första lyftet, ökade sedan till 357,5kg i andra där han tyvärr fick underkännat pga att han inte lyckades låsa ut riktigt hela vägen. Han gick om på samma vikt i sista lyftet och då fick han till ett fint lyft med bra fart både ner och upp, vilket i slutänden räckte hela vägen till ett delgrenssilver i bänken efter amerikanen Sumner som fick 365kg. Kentas resultat är en förbättring av hans eget veteranvärldsrekord för bänkpress i styrkelyftstävling med 12,5kg. Bronset i bänken gick till ryssen Konovalov också han på 357,5kg. Sveriges Fredrik Svensson gick in tungt i bänken men bommade samtliga sina tre lyft.

Inför marklyftet så var det klart att Kenta var rätt långt bakom medaljerna totalt och han fick istället sikta in sej på att prestera bästa möjliga i marken och se hur långt det kunde räcka. Första lyftet på 285kg såg riktigt bekvämt ut och han gick sedan på 302,5kg till andra lyftet och klarade även den vikten vilket innebar 1062,5kg och också en förbättring av Kentas eget veteranvärldsrekord totalt! I sista lyftet ökade han försiktigt till 307,5kg för att försöka putsa totalen och rekordet ytterligare men även om det var ganska nära så lyckades han inte dra vikten hela vägen den här gången. Slutresultatet blev alltså 1062,5kg för Kenta vilket räckte till en fin sjätte plats totalt. Guldet gick till ryssen Konovalov på 1177,5kg totalt, silvret gick till amerikanen Sumner med 1165kg och bronset också till Amerika i och med Capellinos resultat på 1147,5kg. Finlands andre lyftare i klassen Jari Martikainen slutade tia totalt med serien 375-250-355 och 980kg totalt där marken gav honom ett delgrensbrons.

SFIM i styrkelyft x2 bjöd på många starka prestationer

2015-11-22 10:17

ÅKK stod som arrangör för årets SFI-mästerskap i styrkelyft vilket i praktiken innebar två olika tävlingar, en klassisk och en med utrustning. Den klassiska tävlingen drog i vanlig ordning de flesta deltagarna med sexton stycken medan utrustnings tävlingen hade endast tre lyftare med. Tävlingarna hölls uppe i Idrottsgårdens stora hall och domare med licens för att döma finska rekord fanns på plats.

I klassiska tävlingen så fanns tre tjejer med, ÅKKs Stina Lindell och Hanna Tainio tävlade i 63kg klassen och Sibbos junior Susanna Törrönen tävlade i 84kg klassen. Stina tog guld i 63kg klassen efter 132,5kg i knäböj, 75kg i bänk och 165,5kg i mark vilket gav fina 373kg totalt, marken och totalen var nya SFI-rekord i klassen. Stina blev tävlingarna bästa damlyftare på poäng och ligger tvåa i finska årsrankingen i klassen. Hanna slutade tvåa och putsade personbästat i bänk, mark och totalt i och med serien 95kg i knäböj, 65kg i bänkpress, 130kg i mark och 290kg totalt. junioren Susanna satte 135kg i knäböj, gick sedan in på 110kg i bänkpress vilket hon klarade i första lyftet men bommade sedan två försök finska rekordvikten 103kg i sina två sista lyft, i marken drog hon 170kg vilket gav nytt finskt juniorrekord totalt med 415kg. Susanna blev tävlingarnas bästa juniorlyftare på poäng.

I herrarnas 83kg klass så imponerade Hangös Johan Henriksson då han satte nytt finskt rekord i knäböj med hela 251kg, han fortsatte sedan med 157,5kg i bänken och 272,5kg i

mark vilket gav guld med 681kg totalt vilket är nytt SFI-rekord i klassen. Silvret gick till Ekenäs-lyftaren Christoffer Enberg som fick serien $202,5+127,5+220=550\text{kg}$.

I 93kg klassen fanns tre lyftare med och där gick guldet till Hendrik Enberg som böjde 167,5kg, tryckte 127,5kg i bänken och drog 225kg i mark vilket gav 520kg totalt. Silvret gick till ÅKK veteranen Johan Sundberg som satte serien $190+117,5+205=512,5\text{kg}$ totalt och han blev därmed tävlingarnas bästa veteranlyftare. Bronset gick till Hangös junior Kevin Rönnblad som fick 160kg i knäböj, 97,5kg i bänken, 182,5kg i marken och 440kg totalt, där böj, mark och total är nya SFI-rekord i klassen för juniorer U17.

105kg klassen var dagens största med sex deltagare, Hangös Andreas Koli tog guldet med 620kg totalt efter att ha satt alla sina nio lyft och serien $190+165+265$. Också silvret gick till Hangö i och med Magnus Henriksson som hade 210kg i knäböj, 135kg i bänk, 245kg i mark och 590kg totalt. Bronset kneps av ÅKKs Anders Johansson efter 150kg i knäböj, 157,5kg i bänk, 225kg i mark och 532,5kg totalt. Fjärde och femte plats gick till Ekenäs via Jonas Wallén och Torbjörn Kevin på 517,5kg och 497,5kg totalt. Torbjörns knäböj på 192,5kg var nytt SFI-rekord i klassen för juniorer U20. Sexa blev Vasas veteran Magnus Häggblom som gjorde sitt tretionionde SFI-mästerskap i styrkelyft där han satte nytt SFI-rekord för veteraner över 60år i knäböj, mark och totalt efter serien $140+97,5+220=457,5\text{kg}$.

KK Eken tog guldet i 120kg klassen i och med Johan Kidron som böjde 185kg, bänkade 120kg och avslutade med starka 265kg i marken och 570kg totalt. Silver gick till Hangös junior Fredrik Nordblad som fick serien $105+110+185=400\text{kg}$.

I utrustnings tävlingen så blev det lite extra insatta pauser mellan rundorna då det endast var tre lyftare med, alla tre från ÅKK. Erika Gadzová tävlade i 57kg klassen, veteranen Christer "Crille" Gustafsson i 83kg klassen och Ove Lehto i +120kg klassen. Erika fick med sej 127,5kg i knäböj, 80kg i bänk och 137,5kg i marken vilket gav nytt personbästa på 345kg totalt. Crille som länge dragits med en envis ryggskada har smugit på i gymmet och kunde idag skramla ihop 497,5kg totalt efter serien $175+130+192,5$. Ove Lehto inledde med att göra 375kg i sin andra knäböj men valde sedan att stå över sista lyftet pga lite små krämpor, i bänken satte han alla tre lyft och putsade i sista lyftet Kenneth "Kenta" Sandviks finska veteranrekord med ett mäktigt nytt personbästa på 372,5kg i sista. I marken drog han 340kg i andra lyftet vilket innebar att han också knep Kentas öppna finska rekord totalt med 1087,5kg, han försökte även på 352,5kg i sista marken för 1100kg totalt, men orkade inte dra det hela vägen den här gången.



Prisutdelningen skedde direkt efter tävlingen och överlag blev det en väldigt lyckad dag. STORT tack till domarna samt alla som var med och hjälpte till som passare, i sekretariat och

övrigt, ni är alla guld värda! Också ett extra tack till Ålands Idrotts Jani Westerlund och gänget på Birka som såg till så att vi fick en ny stång levererar på morgonen inför tävlingen!

Silver till Rasmus på FM-debuten!

2015-11-28 22:20

ÅKK-junioren Rasmus Eklund debuterade idag i FM-sammanhang under finska juniormästerskapen i klassisk styrkelyft som avgörs denna helg uppe i Kankaanpää. Han tävlade i 74kg klassen för juniorer U20 efter att ha bantat hårt de senaste veckorna för att komma ner i klassen, han vägde 79,4kg på ÅM för bara en månad sedan och vägen stannade idag på 73,37kg. Även om träningen gått bra så är det alltid tufft att komma till en tävling hårt bantad och han fick en del problem i knäböjen där han fick ingångsvikten på 170kg först i sista lyftet, de två första dömdes bort av domarna på grund av dåligt djup.

Efter böjen valde han att sänka ingångarna i både bänken och marken för att vara på säkra sidan. I bänken gick han in på 125kg men fick tyvärr första lyftet bortdömt då rumpan inte hölls i bänken, han satte sedan vikten säkert i andra lyftet och ökade till 132,5kg i sista vilket han också klarade. I marken gick han in på 185kg och då han i det läget låg i en guldstrid totalt med KaVo-lyftaren Jaakko Lähtenmäki så blev det 197,5kg i andra lyftet för att matcha den hans resultat. Till sista lyftet valde Rasmus att gå på nya personbästat 212,5kg och klarade, Lähtenmäki kontrade med 227,5kg i sin sista mark och tog därmed guld med minsta möjliga marginal med 517,5kg totalt mot Rasmus 515kg totalt vilket gav silver.

Kanske lite snöpligt att vara så nära guldet men Rasmus insatts är ändå imponerande då han vid sin första större tävling pressade ner kroppsvikten och ändå lyckades sätta personbästa i både knäböj och marklyft samt totalt, samtliga resultat är också nya SFI-rekord i klassen! Detta var inte heller någon perfekt tävling för Rasmus och jag är övertygad om att han kommer att bättra på dessa resultat ytterligare inom kort! Med på resan som coach var Anton Bergman samt Rasmus mor.



Hannes fyra på junior FM i klassisk styrkelyft efter putsat personbästa totalt

2015-11-29 21:01

Hannes Immonen tävlade idag i 93kg klassen U23 i finska juniormästerskapen i klassisk styrkelyft uppe i Kankanpää. I knäböjen blev det en lite skakig insatts där han fick 200kg i andra lyftet men bommade på 202,5kg i sista lyftet, dock är det tangerat personbästa så man kan inte säga att det var ett dåligt resultat. I bänken blev det också tangerat pers med 155kg, men också här blev det bom i sista lyftet med 157,5kg lastat. Han avslutade med att dra alla tre marklyft med 240kg i sista vilket gav nytt personbästa totalt med 595kg och en fjärde plats i tävlingen.

Alla resultat för 2015

2015-12-07 20:06

Ove har sammanställt alla resultat gjorda under 2015. Alla som varit med och tävlat under året, kontrollera gärna dina egna resultat så att allt är rätt då det är detta som kommer att hamna med i Årsberättelsen. Totalt 112 stycken tävlingsstarter har det blivit under året och flitigaste tävlandet har Ove och Marcela stått för med tolv respektive elva starter. Under året har som vanligt medaljskörden varit imponerande eller vad sägs om 8 FM-guld, 5 FM-silver, 5 FM-brons, 1 SM-guld, 4 EM-guld, 3 EM-silver, 3 EM-brons och avslutningsvis 2 VM-guld, 1 VM-silver och 2 VM-brons! Sedan brukar vi räkna ut medelkroppsvikten över alla starter och i år blev det 90,71kg.

Marcela och Ove "Årets lyftare" i Finland

2015-12-09 19:15

Varje år utser Finlands styrkelyftförbund "Årets lyftare" för det gångna året och för 2015 så är Marcela Sandvik Årets bänkpressare på damsidan och Ove Lehto Årets veteran styrkelyftare på herrsidan.

ÅKK-domaren Åke Björklund nominerad till pris

2015-12-16 20:13

Ålands radio utser varje år "Roffe Lindqvist -priset" till *"en person inom idrotten som genom sin livsgärning väckt beundran och respekt, och vars insatser påverkat och berikat åländsk idrott."*

I år finns ÅKK-domaren Åke Björklund med bland de nominerade.

TÄVLINGSRESULTAT 2015 ÅLANDS KRAFTSPORTKLUBB

FM KLASSISKT STYRKELYFT SENIORER 10.01.2015 YLITORNIO

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela S	51,48	52	Öppen	95,0	75,0	122,5	292,5	5:a
Erika Gadz	56,24	57	Öppen	95,0	55,0	122,5	272,5	8:a
Stina Lind	61,67	63	Öppen	117,5	70,0	162,5	350,0	1:a
Paulina Lir	62,07	63	Öppen	107,5	52,5	142,5	302,5	6:a

FM KLASSISKT STYRKELYFT SENIORER 11.01.2015 YLITORNIO

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Ove Lehto	143,92	120+	Öppen	305,0	237,5	335,0	877,5	1:a

SM I BÄNKPRESS 01.02.2015 ÖREBRO SVERIGE.

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Löf	110,65	84+	Öppen	-220,0	-220,0	-235,0	###	##

FM BÄNKPRESS JUNIORER OCH VETERANER 07.02.2015 EKENÄS

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Hannes Im	90,36	93	U-23	165,0	180,0	182,5	182,5	1:a
Pontus Lin	63,97	66	40-49år	70,0	80,0	-90,0	80,0	1:a
Klas Helén	91,38	93	70år+	110,0	117,5	122,5	122,5	3:a

FM BÄNKPRESS SENIORER 08.02.2015 EKENÄS

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela S	51,67	52	Öppen	100,0	-107,5	-107,5	100,0	1:a
Kenneth S	141,13	120+	Öppen	350,0	355,0	362,5	362,5	2:a
Ove Lehto	143,55	120+	Öppen	320,0	355,0	362,5	362,5	3:a

FM STYRKELYFT JUNIORER, SENIORER OCH VETERANER 28.02.2015 TAMMERFORS

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Hannes Im	90,40	93	U-23	235,0	175,0	250,0	660,0	1:a
Marcela S	51,67	52	Öppen	115,0	102,5	130,0	347,5	2:a
Ove Lehto	142,78	120+	Öppen	380,0	355,0	325,0	1060,0	1:a
Kenneth S	142,12	120+	Öppen	-400,0	###	###	###	##
Klas Helén	89,90	93	70år+	135,0	120,0	150,0	405,0	3:a

FM STYRKELYFT JUNIORER, SENIORER OCH VETERANER 01.03.2015 TAMMERFORS

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Christer G	73,80	74	60-69år	175,0	127,5	190,0	492,5	2:a

KLUBBTÄVLING I KLASSISKT STYRKELYFT 14.03.2015 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Paulina Lir	62,60	63	Öppen	110,0	52,5	150,0	312,5	1:a
Linn Sundt	60,00	63	Öppen	90,0	57,5	145,0	292,5	2:a
Kenneth L	73,40	74	Öppen	190,0	137,5	205,0	532,5	1:a
John Eriks	92,15	93	Öppen	180,0	115,0	210,0	505,0	1:a
Johan Sun	92,05	93	50-59-år	190,5	115,0	202,5	508,0	1:a
Karl-Johan	103,05	105	40-49år	220,0	137,5	230,0	587,5	1:a
Anders Jo	103,60	105	40-49år	100,0	162,5	210,0	472,5	2:a
Tommy Nc	100,65	105	50-59-år	190,5	60,0	220,0	470,5	1:a

SM STYRKELYFT VETERANER 14.03.2015 NÄSSJÖ.

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Sandra Löf	11,75	84+	40-49år	150,0	207,5	172,5	530,0	1:a

EM KLASSISKT STYRKELYFT SENIORER 25.03.2015 PILSEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela S	51,23	52	Öppen	95,0	80,0	127,5	302,5	5:a

EM KLASSISKT STYRKELYFT SENIORER 26.03.2015 PILSEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Stina Lind	62,13	63	Öppen	125,0	72,5	162,5	360,0	7:a

ÅM STYRKELYFT 25.04.2015 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Erika Gadz	56,30	57	Öppen	125,0	77,5	140,0	342,5	1:a
Linn Sundt	56,50	57	Öppen	92,5	60,0	145,0	297,5	2:a
Stina Lind	61,55	63	Öppen	127,5	72,5	165,0	365,0	1:a
Kenneth L	73,00	74	Öppen	200,0	135,0	200,0	535,0	1:a
Christer G	80,70	83	Öppen	180,0	140,0	192,5	512,5	1:a
Rasmus El	77,45	83	Öppen	165,0	132,5	190,0	487,5	2:a
Hannes Im	87,55	93	Öppen	180,0	172,5	210,0	562,5	1:a
Johan Sun	92,05	93	Öppen	192,5	115,0	207,5	515,0	2:a
Klas Helén	91,35	93	Öppen	127,5	100,0	140,0	367,5	3:a
Jimmy Per	102,70	105	Öppen	280,5	167,5	255,0	703,0	1:a
Simon Erik	94,45	105	Öppen	192,5	125,0	225,0	542,5	2:a
Tommy Nc	100,40	105	Öppen	197,5	135,0	210,0	542,5	3:a
Anders Jo	108,05	120	Öppen	182,5	190,0	210,0	582,5	1:a
Ove Lehto	142,45	120+	Öppen	370,0	350,0	325,0	1045,0	1:a

EM STYRKELYFT SENIORER 09.05.2015 CHEMNITZ TYSKLAND

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth S	141,36	120+	Öppen	410,0	345,0	297,5	1052,5	4:a

VM BÄNKPRESS 21.05.2015 SUNDSVALL SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela S	51,38	52	Öppen	105,0	110,0	-117,5	110,0	3:a

VM BÄNKPRESS 22.05.2015 SUNDSVALL SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lö	109,72	84+	Öppen	210,0	227,5*	235,0*	235,0	1:a
*WR								

VM BÄNKPRESS 23.05.2015 SUNDSVALL SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Kenneth S	142,66	120+	Öppen	345,0	350,0	360,0	360,0'	3:a
*WR master1								

VM KLASSISKT STYRKELYFT 05.06.2015 SALO FINLAND

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Klas Helén	90,42	93	Master 4	130,0	100,0	155,0	385,0	4:a

VM KLASSISKT STYRKELYFT 05.06.2015 SALO FINLAND

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela S	51,02	52	Master 1	102,5	80,0	130,0	315,0	2:a

VM KLASSISKT STYRKELYFT 05.06.2015 SALO FINLAND

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Ove Lehto	143,36	120+	Master 1	285,0	240,5*	325,0	850,5	1:a

* WR master 1

SFIM BÄNKPRESS 11.07.2015 NEDERVETIL

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Löfdahl	110,60	84+	Öppen	-210,0	210,0	222,5	222,5*	1:a
Ove Lehto	142,90	120+	Öppen	320,0	350,0	-372,5	350,0	1:a

*FR öppen och M1

ÄKK SOMMAR RAW 10 18.07.2015 BJÄRSTRÖM

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Söderberg	51,65	52	Öppen	75,0	80,0	-82,5	80,0	1:a
Stina Lindén	65,35	72	Öppen	72,5	75,0	77,0	77,0	1:a
Sandra Löfdahl	110,50	84+	Öppen	115,0	120,0	-122,5	120,0	1:a
Philip Åsgård	78,35	83	Öppen	117,5	127,5	132,5	132,5	1:a
Rasmus Elvén	75,55	83	Öppen	-122,5	125,0	-127,5	125,0	2:a
Anton Bergström	78,75	83	Öppen	102,5	110,0	115,0	115,0	3:a
Hannes Immonen	86,95	93	Öppen	140,0	147,5	-153,0	147,5	1:a
Simon Eriksson	91,25	93	Öppen	-117,5	122,5	130,0	130,0	2:a
John Eriks	92,30	93	Öppen	110,0	120,0	125,0	125,0	3:a
Klas Helén	92,75	93	Öppen	97,5	102,5	-105,0	102,5	4:a
Anders Johansson	104,35	105	Öppen	157,5	160,0	165,0	165,0	1:a
Tommy Nilsson	102,15	105	Öppen	140,0	145,0	-150,0	145,0	2:a
Karl-Johan	104,05	105	Öppen	137,5	145,0	-150,0	145,0	3:a
Daniel Rurén	102,90	105	Öppen	137,5	-147,5	-147,5	137,5	4:a
Ove Lehto	140,95	120+	Öppen	220,0	232,5	-240,0	232,5	1:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 06.08.2015 PILSEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Söderberg	51,21	52	Öppen	112,5	115	117,5	117,5	2:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 07.08.2015 PILSEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Löfdahl	111,10	84+	Öppen	215,0	-236,0	-236,0	215,0	1:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 08.08.2015 PILSEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Kenneth Söderberg	143,00	120+	Öppen	350,0	-357,5	370,0	370,0*	2:a
Ove Lehto	142,40	120+	Öppen	340,0	-355,0	-355,0	340,0	4:a

* WR master 1

FM KLASSISK BÄNKPRESS 15.08.2015 YLÖJÄRVI

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Anton Bergström	79,56	83	U-20	110,0	115,0	-120,0	115,0	3:a
Philip Åsgård	78,15	83	U-23	122,5	130,0	-135,0	130,0	4:a
Stina Lindén	62,26	63	Öppen	75,0	77,5	-82,5	77,5	4:a
Paulina Lirio	62,74	63	Öppen	55,0	57,5	-62,5	57,5	11:a

FM KLASSISK BÄNKPRESS 16.08.2015 YLÖJÄRVI

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Ove Lehto	143,24	120+	Öppen	232,5	237,5	242,5	242,5	2:a

FM KLASSISK STYRKELYFT VETERANER 05.09.2015 LAITILA

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Söderberg	51,60	52	40-49år	102,5	80,5	137,5	320,5	1:a
Tommy Nilsson	100,79	105	50-59år	-185,0	###	###	###	##
Klas Helén	91,47	93	70år+	120,0	102,5	160,0	382,5	3:a

KLUBBTÄVLING I BÄNKPRESS 03.10.2015 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Söderberg	51,55	52	40-49år	107,5	112,5	-118,0	112,5	1:a
Erika Gadzinski	56,55	57	Öppen	80,0	85,0	-90,0	85,0	1:a
Anders Johansson	104,00	105	40-49år	182,5	185,0	-187,5	185,0	1:a
Jimmy Persson	102,35	105	Öppen	165,0	172,5	-180,0	172,5	1:a

EM BÄNKPRESS VETERANER 15.10.2015 TALLINN ESTLAND

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Klas Helén	90,35	93	70år+	110,0	-115,0	-115,0	110,0	4:a

EM BÄNKPRESS VETERANER 16.10.2015 TALLINN ESTLAND

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sz	51,50	52	40-49år	110,0	115,0	120,5	120,5	1:a
Sandra Löf	111,20	84+	40-49år	180,0	200,0	210,0	210,0	1:a

EM BÄNKPRESS VETERANER 17.10.2015 TALLINN ESTLAND

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Ove Lehto	144,60	120+	40-49år	340,0	355,0	365,0	365,0	1:a
Kenneth S	141,10	120+	40-49år	340,0	355,0	-365,0	355,0	2:a

ÅM KLASSISKT STYRKELYFT 25.10.2014 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Knäböj	Bänkp	Marklyft	Totalt	Placering
Stina Lind	61,90	63	Öppen	135,0	75,0	157,5	367,5	1:a
Paulina Lir	62,20	63	Öppen	110,0	60,0	142,5	312,5	2:a
Hanna Tai	62,65	63	Öppen	95,0	62,5	127,5	285,0	3:a
Kenneth Li	73,20	74	Öppen	190,0	135,0	210,0	535,0	1:a
Rasmus El	79,40	83	Öppen	167,5	140,0	205,0	512,5	1:a
Philip Åsg	81,45	83	Öppen	170,0	135,0	207,5	512,5	2:a
Jesper Jos	80,50	83	Öppen	160,0	105,0	225,0	490,0	3:a
Henry Her	75,85	83	Öppen	110,0	90,0	140,0	340,0	4:a
Johan Sun	92,15	93	Öppen	187,5	120,0	210,0	517,5	1:a
Simon Erik	99,90	105	Öppen	200,0	142,5	230,0	572,5	1:a
John Eriks	100,55	105	Öppen	190,0	127,5	215,0	532,5	2:a
Jimmy Per	103,05	105	Öppen	185,0	###	###	###	##
Daniel Rur	106,00	120	Öppen	180,0	150,0	222,5	552,5	1:a
Ove Lehto	144,65	120+	Öppen	290,0	246,0	335,5	871,5	1:a

VM STYRKELYFT SENIORER 14.11.2015 HAMM LUXEBURG

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Knäböj	Bänkp	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth S	143,56	120+	Öppen	402,5	357,5*	302,5	1062,5*	6:a

*WR master1

SFIM KLASSISKT STYRKELYFT 21.11.2015 IDROTTSGÅRDEN MARIEHAMN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Knäböj	Bänkp	Marklyft	Totalt	Placering
Stina Lind	62,15	63	Öppen	132,5	75,0	165,5	373,0	1:a
Hanna Tai	62,45	63	Öppen	95,0	65,0	130,0	290,0	2:a
Johan Sun	92,10	93	Öppen	190,0	117,5	205,0	512,5	2:a
Anders Jo	103,70	105	Öppen	150,0	157,5	225,0	532,5	3:a

SFIM STYRKELYFT 21.11.2015 IDROTTSGÅRDEN MARIEHAMN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Knäböj	Bänkp	Marklyft	Totalt	Placering
Erika Gadz	55,05	57	Öppen	127,5	80,0	137,5	345,0	1:a
Christer G	78,55	83	Öppen	175,0	130,0	192,5	497,5	1:a
Ove Lehto	145,85	120+	Öppen	375,0	372,5*	340,0	1087,5**	1:a

*FR M1

** FR öppen och M1

FM KLASSISK STYRKELYFT JUNIORER 28.11.2015 KANKAANPÄÄ

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Knäböj	Bänkp	Marklyft	Totalt	Placering
Rasmus El	73,37	74	U-20	170	132,5	212,5	515	2:a

FM KLASSISK STYRKELYFT JUNIORER 29.11.2015 KANKAANPÄÄ

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategor	Knäböj	Bänkp	Marklyft	Totalt	Placering
Hannes Im	91,95	93	U-23	200,0	155,0	240,0	595,0	4:a