

Verksamhetsberättelse



Ålands Kraftsportklubb r.f.

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

Styrelse för 2016 var:

- Ordförande: Johan Lehto
- Vice ordförande: Hanna Tainio
- Sekreterare: Ove Lehto
- Kassör: Kenneth Sandvik
- Övriga medlemmar: Stina Lindell och Emil Sundberg

Medlemsavgiften har varit 5€ för understödande medlemmar, 15€ för tävlande juniorer upp t.o.m U17 och 30€ för övriga tävlande.

2016 har varit ännu ett händelserikt år för klubben och som vanligt finns det mycket att se tillbaka på.

Totalt har finländska styrkelyftförbundet haft 948 licensierade lyftare fördelat på 117 stycken olika klubbar och ÅKK har under året haft trettio licensierade lyftare vilket gör oss till en av landets fem största klubbar sett till antalet lyftare (TVN 41st, koJy 37st, TNT 33st och opt 30st). Vi slutade också sjua i den totala klubbranking i landet som räknas ut baserat på deltagande på nationella och internationella tävlingar. Också antalet medlemmar, tävlande och understödande, har under året varit bra då vi idag har 87 medlemmar i registret.

Medaljskörden både nationellt och internationellt imponerar åter igen då klubben samlat på sej fem FM-guld, fem FM-silver, två FM-brons, två EM-guld, två VM-guld och ett VM-brons. Detta trots att det har varit en del skador under året, Sandra Lönn har knappt tävlat alls på grund av en axelskada medan både Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik haft problem med skador så att de inte kunnat köra på för fullt i styrkelyften. Totalt har vi arrangerat hela nio tävlingar på hemmaplan, siffran blir lite högre då vi vid flera tillfällen kört två olika tävlingar samma dag, en klassisk och en med utrustning. Vi arrangerade SFIM i bänkpress (x2), ÅM i styrkelyft (x2), första Åländska mästerskapet någonsin i bänkpress (x2) samt tre klubb tävlingar (2 klassiska och en med utrustning). Våra lyftare har under året haft 92 tävlingsstarter och ivrigaste tävlande har (som vanligt) varit Marcela Sandvik och Ove Lehto med åtta starter vardera, veteranen Klas Helén har också varit flitig med sjustarter under året följt av Erika Gadzová och Kenneth "Kenta" Sandvik med sex starter vardera. Vi brukar också för skojs skull räkna ut medelvikten för alla starter under året och i år stannade vi på 89,58kg, lättast var Yunos Darby på 33,30kg och tyngst var Ove på 157,05kg. Lite kul är också att våra yngsta tävlande, Li Helsing och Yunos Darby, är födda 2004 medan vår äldsta tävlande, Klas Helén, är född 1942.

Också intressant såhär i slutet av året är att kolla in alla rankinglistor som publiceras av förbunden. Finska förbundet har rankinglista för både klassisk styrkelyft och styrkelyft med utrustning. I klassiska styrkelyften för damer så finns Stina Lindell på andra plats då det gäller Wilks totalt, medan vassast klassiskt på herrsidan är Emil Sundberg på 36e plats. Marcela Sandvik är fjärde bäste på Wilks i klassisk bänk bland damerna och bland herrarna finns Ove på tredje plats. I styrkelyft med utrustning så ligger Marcela Sandvik tvåa i total Wilks medan Ove ligger tvåa på herrsidan tätt följd av Kenta. I bänken ligger Marcela först av alla på damsidan medan Ove och Kenta återigen är tvåa och trea efter Malax Fredrik "Freddi" Smulter.

Marcela har också blivit utsedd till årets dam bänkpressare i Finland under 2016, stort grattis! ÅKK hade också fyra nominerade med till den Åländska Idrottsgalan som arrangerades den

21 januari 2017. Marcela fick priset för Årets kvinnliga idrottare medan Stina Lindell knep Ålandstidningens bragdmedalj.

Internationella förbundet, IPF, publicerar också rankinglistor baserade på årets internationella tävlingar, i klassiska Wilks rankingen för styrkelyft så hittar vi tex Stina Lindell på en 84de plats medan Marcela är 43a i klassiska bänken. I Wilksrankingens för styrkelyft med utrustning så är Marcela 105a på damsidan medan Kenta är 49a på herrsidan och i bänken är Marcela 34de medan Ove finns på femteplats på herrsidan medan Kenta är tolv.

Också i övrigt har det hänt en del som klubben varit inblandade i, till exempel så deltog vi under en prova på dag där åländska högstadielärover fick prova på olika idrotter och som en liten fortsättning på det så arrangerade vi också ett antal prova på tillfällen där de som var intresserade fick en närmare introduktion till att tävla i styrkelyft. Vi var också med och

Vi kan nu blicka framåt mot ännu ett intressant år där det i vanlig ordning snurrar på med tävlingar på alla nivåer och vi hoppas att intresset för att träna och tävla i styrkelyft och bänkpress fortsättningsvis skall vara stort!

Marcela och Ove hämtade hem ännu ett var sitt FM guld och blev bästa lyftare

Published: 06 February 2016 | Hits: 497



Både FM i styrkelyft med utrustning och FM i bänkpress med utrustning avgörs denna helg uppe i Ylitornio. Orsaken till att man har slagit ihop båda mästerskapen under en och samma helg är det minskade antalet deltagare i utrustningstävlingarna. Under dagen var det öppna mästerskapen i styrkelyft som avgjordes och för ÅKKs del innebar det att Marcela Sandvik tävlade i damernas 52kg klass medan Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto fanns med i herrarnas +120kg klass.

Marcela tävlade ensam i sin klass men gick ändå på för fullt och fick ihop en fin serie på 140kg i knäböj, 115kg i bänkpress och 145kg i marken vilket gav 400kg totalt. Det blev naturligtvis guld i och med att hon var ensam, men hon blev också tävlingarnas bästa damlyftare på poäng. Knäböj, marklyft och total är nya SFI-rekord för veteraner.

Kenta har haft problem med en lårskada så hans uppladdning inför tävlingarna har inte varit de bästa, han valde ändå att försöka köra på för fullt men tyvärr så blev det stop redan i första knäböjen då han blev helt nere med 380kg på ryggen. Tyvärr verkar det som att han slagit upp skadan igen och han valde att avbryta tävlandet. Ove satte 365kg i första böjen, fick

sedan upp 380kg i andra men hamnade i lite obalans och var tvungen att ta ett steg innan han fått racksignal av domaren vilket innebar att det var underkänt. Han gick om på samma vikt i sista och klarade. I bänken gick Ove in säkert på 340kg, satte sedan 360kg i andra och var riktigt nära att klara nya personbästa vikten 375kg i sista men orkade inte låsa ut de sista centimetrarna. I marken blev det tyvärr bara ingången på 325kg, han gjorde ett försök på 340kg i andra lyftet men greppet i högerhanden släppte och han valde sedan att stå över sista lyftet. Totalt blev det 1065kg och guld före Jari Martikainen som hade serien 375-250-360=985kg. Ove blev också tävlingarnas bäste herrlyftare.

I morgon är det dags för bänkpress-tävlingarna där Marcela finns med igen tillsammans med Erika Gadzová på damsidan, Kenta är anmäld på herrsidan men vi får se hur allvarlig hans skada är om det blir någon mera tävling för honom denna helg.

Guld, silver och brons till ÅKK-lyftarna på bänkpress FM

Published: 07 February 2016 | Hits: 448



Idag var det finska mästerskap i bänkpress med utrustning som stod på agendan uppe i Ylitorneo, för ÅKKs del så innebar det att Erika Gadzová tillsammans med Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik skulle upp på tävlingslanvan. Marcela, som också tävlade på styrkelyfttävlingen igår, tävlade ensam i damernas 52kg klass, hon kände säkert av gårdagens tävling i kroppen men körde på säkra vikter och kvittrade hem guldmedaljen med ett lyft på 100kg,

hon blev också tävlingarnas bäste damlyftare på poäng. Erika tävlade i damernas 57kg klass med tre deltagare, hon satte 77,5kg i sitt andra lyft och gjorde i sista ett försök på att ta sej upp på silverplats med 87,5kg på stången men bommade och slutade trea.

Kenta tävlade ju också igår i styrkelyften och skadade sej då i baklåret under knäböjen så det var lite osäker om han överhuvudtaget skulle vara med idag, han vägde dock in i +120kg klassen och kom in och gjorde 340kg i första lyftet. Regernade världsmästaren Fredrik "Freddi" Smulter från Malax klarade 382,5kg i sitt fösta lyft och var där med i praktiken redan guldmedaljör då Kenta knappast skulle kunna jaga honom idag. Det som Kenta istället satte sikte på var att försöka matcha Ove Lehtos resultat på 360kg från gårdagens styrkelyfttävling. Detta i och med att landslaget för VM i bänkpress som avgörs nere i Danmark i slutet av april kommer att tas ut baserat på resultaten gjorda under denna helg, om Kenta kunde matcha Oves 360kg så skulle han säkra landslagsplatsen på lättare kroppsvikt än Ove. Kenta gjorde två bra försök på 360kg i sina två sist lyft men lyckades inte riktigt få stången hela vägen och han fick nöja sem med 340kg och silver som slutresultat den här gången och troligen så blir det Ove och Freddi som står på startlinjen nere i Danmark medan Kenta får titta på denna gång. Freddi gjorde två hyfsade försök på att slå sin egen världsrekordvikt med hela 409kg lastat men lyckades inte få stången hela vägen upp, guldet var dock hans.

Kenta dopingtestad

Published: 13 February 2016 | Hits: 366

I onsdags var representanter för Finlands Antidopingkommitté på Åland och Kenneth "Kenta" Sandvik fick ett besök hemma där han fick lämna ett test, svaret på proven brukar dröja någon vecka.

Läs också Kentas egna ord om skadan han fick under FM i styrkelyft förra helgen i hans träningsdagbok.

Som vanligt många bra prestationer då ÅKK arrangerade klubbtävlingar i styrkelyft

Published: 27 February 2016 | Hits: 805

Under dagen arrangerade ÅKK två klubbtävlingar i styrkelyft, en i kalssisk styrkelyft och en i styrkelyft med utrustning. Som vanligt så var det den klassiska tävlingen som drog flest deltagare, nio lyftare deltog där.



Erika Gadzová tävlade i 57kg klassen och fick till en bra tävling med nya personbästan i samtliga moment efter 100kg i knäböj, 60kg i bänkpress, 137,5kg i marken och 297,5kg totalt.

Paulina Lindblad var inte sämre hon heller, hon bättrade också på samtliga sina personbästan på tävling med serien 112,5kg i knäböj, 62,5kg i bänkpress, 152,5kg i marklyft och 327,5kg totalt. Knäböjen, marken och totalen är nya åländska rekord för damer i 72kg klassen.

Niclas Strand gjorde sin första styrkelyftstävling, han vägde in i 74kg klassen och imponerade med stilrena lyft och genom att sätta samtliga sina nio lyft. I knäböj maktade han med hela 170kg, i bänken blev det 105kg och i marken 190kg vilket gav fina 465kg totalt!

Veteranen Henry Hermans tävlade i 83kg klassen där det blev 100kg i knäböj, 80kg i bänken, 100kg i mark och 280kg totalt.

Hannes Immonen och Klas Helen fanns med i 93kg klassen, Hannes satsade på att få till en bra bänk och gjorde symboliska 150kg i knäböj, han fick första bänken på 145kg men sedan blev det två bommar på nya personbästavikten 157,5kg. Han avslutade med en marklyft på 190kg och fick ihop 485kg totalt. Klas klarade 125kg i sin första knäböj och gjorde sedan två försök på nya SFI-rekordvikten för veteraner M70, 136kg, utan att lyckas. I bänken klarade han 95kg och i marken 145kg vilket gav 365kg totalt.

I 105kg klassen var Emil Sundberg på rekordjakt, han inledde starkt med att klara 240kg i knäböj vilket är nytt SFI-rekord för herrar. I bänken klarade han 160kg i första lyftet men bommade sedan två försök på nya åländska rekordvikten 171kg. I marken drog han lätt 280kg i första lyftet men sedan blev det stopp då han försökte slå det åländska rekordet med 302,5kg på stängen. Totalt blev det ändå en putsning av det åländska rekordet med hela 50kg i och med 680kg totalt. Helt klart fanns det dock mera att ge och vi hoppas att Emil dyker upp på tävlingslavan igen inom kort! Simon Eriksson imponerade också stort i 105kg klassen där han putsade samtliga sina personbästan med serien 217,5kg i knäböj, 150kg i bänkpress, 235kg i marklyft och 602,5kg totalt.

Daniel Rundberg tävlade i -120kg klassen och fick också han till en bra tävling med nya personbästan i samtliga moment efter 205kg i knäböj, 152,5kg i bänkpress, 230kg i marklyft och 587,5kg totalt.

I tävlingen med utrustning så fanns endast en lyftare med, Jimmy Pero tävlade i 105kg klassen och fick efter en lite knölig inledning med bara en godkänd knäböj på 270kg till både en bra bänk och en bra mark där han satte alla tre lyft i båda momenten med 180kg i sista bänken och 280kg i sista marken. Bänken var nytt personbästa och totalen på 730kg var tangerat personbästa!

Som vanligt ett jätte stort tack till alla som var med och hjälpte till under dagen!

Marcela femma på EM i klassisk styrkelyft, delgrenssilver i bänkpress

Published: 09 March 2016 | Hits: 483



Europamästerskapn i klassisk styrkelyft avgörs nu i Tartu, Estland. ÅKKs Marcela Sandvik tävlade i dag då damernas 52kg klass avgjordes. Hon inledde med 107,5kg i knäböj från andra rundan, hon fick också upp 110kg i sista rundan men lyftet underkändes med 2-1 av domarna pga dåligt djup. I paradgrenen bänkpress fick hon alla tre lyft med 85kg i sista vilket gav delgrenssilver och också är nytt Europarekord för veteraner Master1. Hon avslutade starkt med att dra också alla sina tre marklyft med 137,5kg på stången i sista lyftet. Totalt gav det 330kg och en femte plats totalt, totalen är också nytt finskt veteranrekod Masters1. Guldet gick till Sveriges Sofia Loft med 410,5kg totalt, silver och brons gick till Stor-Britanien och Ungerna på 377,5kg respektive 365kg totalt.

Med under tävlingen som landslagscoach var maken Kenneth "Kenta" Sandvik, dottern Lillan hejade. I morgon tävlar Stina Lindell i 63kg klassen.

400kg totalt och en fjärdeplats totalt till Stina, delgrensbrons i marken på 180kg

Published: 11 March 2016 | Hits: 406



Stina Lindell gjorde in andra internationella tävling under Europamästerskapen i klassisk styrkelyft i Estland, Målet inför dagen var att bättra på personbästat på 373kg i 63kg klassen och hon inledde riktigt starkt med att bättra på personbästat i knäböj med 7.5kg till 142,5kg i sin sista knäböj. I bänken visade hon vanligt stabil form och tangerade personbästat med 77,5kg. I marken drog hon nytt persobästa med 180kg i andra lyftet, gamla personbästat var på 165,5kg, en rejäl ökning med andra ord. Hon gick sedan in på hela 190kg i sista lyftet vilket hon också drog hela vägen men tyvärr så tappade hon greppet om stången just innan

domarens nedsignal och lyftet underkändes, riktigt synd men det kommer nästa gång! 180kg räckte dock till delgrensbrons marken och det är också tangerat finskt rekord, 190kg hade gett silver.

Totalt blev det riktigt fina 400kg vilket gav en fjärdeplats. Guldet gick till Sveriges Jenny Adolfsson på 450kg, silver och brons gick till Slovakien och Tyskland på 445kg respektive 417,5kg.

Stort grattis till en mäktig insatts!

Tillbakagång till rötterna ger extra lyft för styrkelyften

Published: 15 March 2016 | Hits: 363

Jag skrev några funderingar kring var styrkelyften kommer ifrån, var den är idag och vart den kanske är påväg till SFIs Förbundspennan för ett tag sedan. Texten publicerades på Yles hemsida i två delar. Då texten var skriven som en helhet så väljer jag att också lägga ut den i sin helhet här på hemsidan. Ge gärna en kommentar via vår facebook sida!

Tillbakagång till rötterna ger extra lyft för styrkelyften, internationellt, nationellt och inom SFI

Med rötter från sextiotalet kan styrkelyft i det stora hela ses som en relativt ung sport, så sent som 1973 bildades Internationella styrkelyftförbundet (IPF, International Powerlifting Federation) och samma år så hölls de första officiella världsmästerskapen i USA. Finland visade tidigt intresse för den nya sporten, finska mästerskap har arrangerats sedan tidigt 70-tal och 1974 arrangerade Svenska Finlands Idrottsförbund (SFI) de första SFI-mästerskapen i styrkelyft i Mariehamn. De tre delmomenten i styrkelyft (ej att förväxla med tyngdlyftning) är knäböj, bänkpress och marklyft där varje lyftare har tre lyft i vardera moment. De bästa resultatet i vardera moment slås sedan ihop för att få fram ett totalresultat och en segrare. Det arrangeras också skilda tävlingar och mästerskap i enbart bänkpress.

Tävlingsutrustning såsom bälte, triå och lyftarskor har varit en naturlig del sedan sportens födsel dock så har utrustningen sedan 90-talet gått från att ha varit av mera stödjande natur till att vara mer och mer hjälpande under själva lyften. Idag har IPF tydliga regelverk kring vad för utrustning som är tillåten och man har också i princip satt stopp för vidareutvecklingen då dagens utrustning kan ses som relativt extrem i och med att lyftaren genom att utnyttja utrustningen till max kan lägga åtskilliga kilon till sina resultat i de olika momenten. Utrustningen har fört in ytterligare en dimension i styrkelyften och även om den av utomstående kan ses som att man fuskar med utrustningen så är styrkelyft med utrustning mera krävande än att lyfta utan utrustning. Detta har dock gjort att insteget i sporten för en vanlig gymtränande har blivit större.

Allt eftersom att utvecklingen av utrustningen gick framåt så fanns det också på olika håll en vilja att hålla kvar vid att tävla helt utan utrustning, från USA kom uttrycket RAW (rå översatt till svenska) som en benämning på detta. Sedan 2012 har man i Finland arrangerat skilda mästerskap utan utrustning och sedan 2013 så arrangeras också skilda världsmästerskap i det som man nu kallar för klassisk styrkelyft. Och just den klassiska styrkelyften har gjort att styrkelyften fått ett rejält uppsving i antalet utövare både i Finland och internationellt, extra roligt är det också att det ökat rejält på damsidan. Tidsmässigt kom den klassiska styrkelyften helt rätt i tiden då intresset för gymträning med fria vikter i olika

former har ökat under de senaste åren och framtiden för styrkelyften som sport ser ljus ut. Det ökade intresset märktes bland annat då VM i klassisk styrkelyft 2015 avgjordes i Salo, Finland, i början av juni med närmare åtta hundra lyftare som tävlade under nio dagar. Också bland SFI-föreningarna som är aktiva inom sporten är uppgången tydlig, bland annat hade Ålands Kraftsportklubb rekordnotering i antalet licensierade lyftare under 2015 med trettiofyra stycken varav sju damer.

I styrkelyft med utrustning har SFI-lyftarna alltid varit vassa både nationellt och internationellt och de senaste åren så har det visat sej att de också finns med då vi pratar klassisk styrkelyft, till exempel Sibbos junior Susanna Törrönen som enbart tävlar klassiskt. Hon tog under 2015 hem inte bara junior-FM titeln utan knep även guld i seniorklassen samt tog guld på både Nordiska mästerskapen och Europamästerskapen för juniorer samt silver på hemmaplan under VM i Salo där hon också satte ett juniorvärldsrekord i bänkpress med ett lyft på 106kg i 84kg klassen. En annan som enbart tävlar klassiskt är Ålands Stina Lindell som debuterade inom sporten under förra året och som via ett FM-guld tog sej hela vägen in till den finska landslaget och slutade sjua i 63kg klassen då EM avgjordes i Tjeckien. Också många av de mera rutinerade lyftarna som tävlat länge med utrustning har hittat till den klassiska lyftningen även om de fortsättningsvis också tävlar med utrustning. Till exempel Ålands Marcela Sandvik som också hon var på plats under klassiska EM där hon slutade femma i 52kg klassen, hon fanns också med i Salo under VM där hon tog hem silver för 40årsveteraner. Klassiska VM på hemmaplan lockade även de rutinerade utrustningslyftarna Fredrik "Freddi" Smulter från Malax och Ove Lehto från Åland, Freddi klarade målet för dagen och satte nytt världsrekord i klassisk bänkpress i +120kg klassen med ett lyft på 270kg medan Ove tog hem guld i +120kg klassen för 40års veteraner. Också Sibbos Henrik Winter fick med sej en veteran VM-medalj från Salo efter ett brons i 105kg klassen för 50 åringar.

Ser man till utrustningssidan så har SFI-lyftarna i vanlig ordning hållit sej framme under det gångna året, främst i bänkpress. Freddi säkrade sitt fjärde VM guld i bänkpress med utrustning efter att ha mäktat med nya världsrekordvikten 401kg i +120kg klassen då bänkpress-VM med utrustning avgjordes i Sundsvall. För Ålands del så har makarna Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik båda var sitt VM-brons i bänkpress samt var sitt EM-silver i bänkpress med utrustning med sej som bästa merit under 2015. Ålands Sandra Lönn som tävlar för Sverige internationellt har också ett starkt år bakom sej med både VM- och EM-guld samt världsrekord på 235kg i bänkpress med utrustning i damernas +84kg klass. Också under veteran EM i bänkpress som avgjordes i Tallin blev det en rad medaljer för ålänningarna, Marcela och Sandra tog guld i sina respektive klasser medan Ove och Kenta hade en jämn kamp i herrarnas tungvikt där Ove gick segrande ur striden och Kenta fick nöja sej med silver.

Den klassiska lyftningens stora framfart har inneburit att lyftningen med utrustning har gått bakåt och antalet tävlande med utrustning har minskat under de senaste åren vilket gör att man kan fråga sej hur framtiden ut för styrkelyften som sport ser ut, kommer den klassiska styrkelyften att helt ta över och lyftningen med utrustning att dö ut? Personligen så tror jag att båda varianterna kommer att leva vidare och dra nytta av varandra, istället till att börja tävla är nu lågt i och med de klassiska tävlingarna men önskan om att utvecklas kommer troligen att göra att även tävlingarna med utrustning inom några år kommer att få ett nytt uppsving då de nya lyftarna börjar pröva på att tävla också med utrustning.

Johan Lehto/ Ålands Kraftsportklubb rf.

ÅKK årsmöte 2016

Published: 17 March 2016 | Hits: 346

ÅKK höll under kvällen årsmöte på Idrottsgården, tio medlemmar deltog. Stageadnlgä ärende avhandlades, styrelse för året valdes, verksamhetsberättelsen och räkenskaper för 2015 gick igenom.

Johan Lehto fortsätter som ordförande, Hanna Tainio blev ny styrelsemedlem och valdes till vice ordförande, Ove Lehto fortsätter som sekreterare, Kenneth "Kenta" Sandvik fortsätter som kassör, övriga medlemmar är Stina Lindell och Emil Sundberg vilka båda är nya i styrelsen. Stort tack till våra tidigare styrelsemedlemmar Anders Johansson, Marcela Sandvik och Jesper Svanfelt för deras aktiva år.

Medlemsavgiften för understödande medlemmar hölls kvar vid 5€, för tävlande junior u17 lades avgiften till 15€ och för juniorer över 17år, seniorer och veteraner höjdes avgiften med fem euro till 30€. **De nya avgifterna gäller från och med den 1/4 2016.**

I övrigt diskuterades en del kring kommande tävlingar här på hemmaplan, bland annat SFIM i bänkpress i början av maj. Möjligheten till sommarträning under tiden då Idrottsgården har stängt diskuterades också och målet är att våra aktiva medlemmar fortsättningsvis skall ha 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.

Silver till Klas på veteran FM i klassisk styrkelyft, Johan femma

Published: 19 March 2016 | Hits: 405



Klas Helén tävlade i dag på FM i klassisk styrkelyft för veteraner i Äänekoski. Han tävlade i 93kg klassen för veteraner över 70år och tangerade personbästat i knäböj på 130kg i sitt sista lyft detta efter att ha tagit 125kg i första lyftet och bommat på 130kg i andra pga dåligt djup. I bänken fick han alla tre lyft med 90kg, 95kg och 97,5kg i sista lyftet. I marken drog han 150kg i första lyftet, 160kg i andra lyftet men bommade sedan på 165kg i sista. Totalt gav det 387,5kg och silver.

Johan Sundberg debuterade i FM-sammanhang och tävlade i 93kg klassen för veteraner över 50år. Han vägde in på 91,75kg och gick in på 175kg i knäböj, gjorde 185kg i andra men blev sedan nere på 195kg i sista. I bänken gick han in på 110kg, satte sedan 115kg i andra och gjorde en riktigt seg tredje på 117,5kg som blev godkänd 2-1. I marken gick han in på 190kg, satte 205kg hyfsat lätt i andra och gick på 212,5 i tredje för en potentiell fjärde placering men bommade. Total resultatet blev 507,5 och en femte plats.

Med på resan som coach var Emil Sundberg.

Skadad Ove satte finskt veteranrekord i klassisk bänk med 250,5kg

Published: 20 March 2016 | Hits: 465



Ove Lehto tävlade idag under veteran FM i klassisk styrkelyft, inför tävlingen har formen varit bra och målet var att jaga de finska veteranrekorden i +120kg över 40år. Tyvärr så fick han innan han åkte iväg till tävlingen muskelkramp i höften vilket gjorde att han inte ens var säker på om han skulle kunna vara med då han kom till invägningen.

Uppvärmningen i knäböj gick men kändes inget vidare och han valde att gå in på 265kg vilket i praktiken blev ett maxlyft, han valde att avstå flera böjar. I bänken lyckades det bättre och han klarade ingången på 235kg utan problem. Till andra lyftet begärde han upp nya finska rekordvikten 250,5kg vilket också kom hela vägen upp utan problem. Han ökade till 252,5kg

till sista lyftet vilket han dock inte lyckades pressa hela vägen. I marken kändes uppvärmningen hyfsat men i ett av lyften knäppre det till i ena baklåret och han valde i och med detta att endast dra symboliska 65kg i marken för att få bänkrekordet registrerat och avslutade därefter tävlingen. Totalt blev det en bottennotering på 580,5kg vilket inte räckte till någon pallplats.

En klar besvikelse för Ove då han i princip varit skadefri en längre period och formen varit på uppgående, bänkrekordet fick bli lite plåster på såren.

Lite historik kring lyftningen här på Åland före ÅKKs tid

Published: 24 March 2016 | Hits: 395

Jan-Artur "Janne" Larsson var en av de som var med och grundade Ålands Kraftsportklubb i början av 80-talet, här nedan skriver han lite om gymträningen och hans egna upplevelser före detta.

Vad hände före kraftsportklubben kom till.

När jag som 12åring flyttade till Mariehamn och vistades på Ungdomsgården (Unkan) där det var fullt med aktiviteter, bland annat fanns där en skivstång med skivor och med alla vikter på stången tror jag den vägde 65kg. Jag kommer inte ihåg att någon skulle ha tränat med den annat än att alla skulle försöka lyfta den på raka armar.

När jag blev 15 år så for jag till sjöss (där vi nog tränade med egna lagade vikter) och var inte så mycket här hemma men 1968 for jag till Malmö för att gå en Massageutbildning AGI Axelssons Gymnastiska Institut och han hade gym och i vår utbildning ingick instruktörsutbildning för Kroppsbyggnad och jag började träna på skolan och sedan Judo på kvällarna. På vårterminen fick vi Ricky Bruch som gymnastiklärare och han berättade om Power Lifting Styrkelyft han blev imponerad när jag som 75-76kg drog 220kg marklyft första gången jag provade. Jag hjälpte Ricky att ordna Skånes starkaste man tävling i Malmö Ricky vann men tyngdlyftaren Ingvar Asp tvåa och Erling Whalgren trea (Erling kom senare till ett SFI vi hade här på Yrkesskolan och visade upp musklerna, samma tävling kom en ung Jarmo Virtanen och gjorde sin första tävling senare tog han 9 VM titlar, och vi hade 119 betalande åskådare).

1969 kom jag hem från skolan och på hösten startade jag en grupp (15st) som tränade kroppsbyggnad fram till nästa vår. Hallen på idrottsgården var innanför dörren i kondishallen resten spelades det volleyboll på så det kunde komma någon boll flygande.

Där fanns då en rodd/drag apparat en gymnastiksång och gymnastkringar några korta skivstänger och en lite längre som man kunde flytta dom inre stopparna och när jag satte på alla vikter som fanns i salen så kunde jag träna marklyft med 212kg. Några hantlar 3,5,7,9kg och en smal bänkpress och två plankor mot ribbstolen för mag övningar, en benbress fanns också.

Knäböjningarna gjorde vi så att vi hängde upp stängen i gymnastkringarna och 2 kompisar höll ut ringarna medan man gjorde sin knäböj. Jag tror det var 1971 som vi efter mycket gnäll fick 2 st Eleiko stänger med gummivikter och jag gjorde knäböj ställningar av bilfälgar, efter mer gnäll så fick vi pengar till en hanteluppsättning som vi svetsade ihop själva upp till 31kg och sedan bencurl maskin och drag apparat och nu kunde vi börja träna seriöst. Sedan har det kommit mera grejer dit och är nu riktigt välutrustad.

Då hade Lasse Johansson kommit från hem Sverige och dom var några som tränade tyngdlyftning och vi började också träna styrkelyft och vi hette då IFK Kraftidrottsektionen och vi hade tävlingar, för mej är det oklart när vi hade den första tävlingen kanske 1971-1972.

1976 flyttade jag till Skövde och tränade där i Skövde Frisksportarklubb och därför började vi ha ett livligt utbyte med Skövde/Falköping ofta vår och höst. 1978 blev jag Västergötalandsmästare i 100kg klassen för Frisksportarklubben.

1979 flyttade jag hem igen och blev ordförande för sektionen och fick sitta med på IFK s möten.

1982 på hösten var jag på ett IFK möte där klubben hade tagit in Lasse Wiklöf som krisordförande och jag förstod att ekonomin var i botten och när vi skulle få pengar till dom tävlandes kostnader på idrottsgården som vi hade fått tidigare fick jag höra från Lasse att det blir inga pengar så beslöt jag att vi skulle bilda en egen klubb, lite diskussioner bland träningskompisarna och alla var positiva till idén, jag hörde att Vidar Liljeros kunde det där med att starta upp en klubb så han kontaktades och vi hade vårt första möte på Vikingahallen och på vintern 1983 var klubben grundad. Nu vet vi att det var ett bra drag. Och jag är lite stolt över att vi gjorde det.

I början hade vi både kroppsbyggar sektion och Styrkelyft sektioner och hade ledda kurser för nybörjare både på Idrottsgården och Vikingahallen med stora grupper nybörjare.

Jan Arthur Janne Larson

Veteran VM-guld till Kenta på VM i bänkpress

Published: 21 April 2016 | Hits: 779

Kenneth "Kenta" Sandvik lyckades inte kvala in till seniorlandslaget i bänkpress i år då både Ove Lehto och Fredrik "Freddi" Smulter lyfte mera än honom på finska mästerskapen. Då Kenta är veteran sedan förra året så var det bara för honom att ställa upp i veteranklassen istället för vara med och slåss om medaljerna i öppna klassen då det drog ihop sej till VM i bänkpress nere i danska Rödby.



+120kg klassen för veteraner M1 avgjordes under dagen och Kenta kunde gå in och säkra upp guldmedaljen redan i första lyftet med ett lyft på 335kg, ingen av de övriga deltagarna kunde hota honom. Till andra lyftet säkrade han upp ledningen ytterligare med 345kg vilket kom upp utan problem, till sista lyftet valde han att göra ett försök att bättra på sitt eget veteranvärldsrekord med 375kg, vänster armen blev dock att släpa lite och han orkade inte trycka vikten hela vägen upp. Guldmedaljen var som sagt ändå hans med god marginal, Frantisek från Tjeckien tog silver på 322,5kg och bronset gick också till Tjeckien på 292,5kg. Kenta blev också mästerskapets bästa M1 veteranlyftare på poäng.

Starkt jobbat av Kenta som dragits med lite småskador den senaste tiden!

På lördag tävlar fru Marcela Sandvik i damernas -52kg klass och på söndag är det dags för Ove och Freddi då herrarnas öppna +120kg klass avgörs.

VM-guld till Marcela på nya personbästat 125kg!

Published: 23 April 2016 | Hits: 776

Damernas lätta klasser under VM i bänkpress avgjordes under dagen och ÅKKs Marcela Sandvik fanns med i -52kg klassen. Tyvärr så deltog endast tre lyftare där, men sett till förhandsanmälningarna så var alla riktigt jämna och det visade sej också bli en riktigt spännande tävling.

Alla tre vägde in inom 100 grams kroppsvikt men Marcela var lättast med 51,72kg vilket kan vara en vilktg fördel i tävlingen. Både Marcela och Rysslands Golubeva gick in på 115kg i sina första lyft, rysskan såg lite ostabil ut medan Marcela fick till ett säkert lyft. Japans Nagaya-Shirakawa gick in tyngst på 125kg men hade problem med tekniken och fick första lyftet underkänt. Marcela ledde med andra ord på lättare kroppsvikt efter första rundan.



Till andra lyftet gick både Marcela och Rysskan på 120kg och båda klarade, Japanskan gick om på 125kg och klarade vilket gav henne ledningen inför sista rundan där alla tre tog sikte på guld. Efter lite rävspel med ändrade vikter så kom Marcela in på 125kg som förste lyftare av de tre, hon fick till ett bra lyft och klarade också denna vikt vilket gav hene ledningen i tävlingen. Nu var det bara att sätta sej ner och se på vad de andra två kunde göra. Rysskan var först ut på 127,5kg men hon orkade inte pressa vikten. Japanskan gick också på 127,5kg och fick upp vikten men lyftet underkändes av domarna vilket innebar att Marcela äntigen tog sitt första VM-guld i bänkpress, i praktiken det enda som saknades i samlingen. Att det dessutom blev nytt personbästa med 2kg samt att resultatet räknas som nytt Europa-rekord för veteraner M1 gör det hela ännu mer imponerande!

Stort Grattis till Marcela!

Efter tävlingen fick Marcela lämna ett dopingtest, svaret brukar dröja några veckor. Med i bakgrunden med landslagscoach-hatten på fanns maken Kenneth "Kenta" Sandvik samt dottern Lillan som fick göra Marcela sällskap upp på pallen då den finska nationalsången spelades.

I morgon tävlar Ove Lehto i +120kg klassen för herrar

VM-brons i bänkpress till Ove efter Smulter och Leo

Published: 24 April 2016 | Hits: 1580

Sista dagen på VM i bänkpress nere i Danska Rödby innebar, som vanligt, att det var dags för herrarnas tungvikt att göra upp. Åtta lyftare kom till start och bland dessa ÅKKs Ove Lehto samt regerande världsmästaren Fredrik "Freddi" Smulter från Malax. Sedan 2003 så har Kenneth "Kenta" Sandvik tillsammans med Ove och Freddi plockat hem alla tungvikts guld förutom 2013 då guld gick till USAs Jonathan Leo så målet med dagen var naturligtvis att återigen säkra guld till Finland.



Efter att invägningen var klar och ingångsvikterna var satta så kunde man konstatera att detta skulle bli en oerhört jämn kamp över hela linjen. USAs Leo hade den tyngsta ingångsviktne på 390kg följt av Freddi på 387,5kg, Sveriges Fredrik Svensson valde en lite lägre ingång på 370kg. Ove valde 350kg som ingång och där runt om fanns också USAs Snyder, Tjeckiens Soukal och Norges McColl, som vanligt upplagt för en riktigt spännande kamp med andra ord!

Ove fick till ett bra första lyft på 350kg och klarade vikten utan problem, Soukal klarade också sin ingång på 355kg och likaså Svensson som tryckte 370kg. Freddi och Leo bommade båda sina första lyft vilket gjorde att tävlingen i praktiken var vidöppen ännu efter första rundan.

Ove ökade lite försiktigt till 357,5kg till andra lyftet och klarade även den vikten på ett övertygande sätt och man kunde ana att det fanns mer att ge till sista lyftet. Svensson, Soukal och Leo bommade sina andra lyft medan Freddi tog ledningen genom att klara 390kg. Ove låg därmed trea inför sista lyftet, men medaljpositionerna var fortfarande vidöppna.

Som vanligt så var det en hel del taktik på gång bak i kulisserna, alla var ivriga på att gå in och försöka lägga sej på en medaljposition i sista lyftet. Ove jagades av Snyder, McColl och Soukal men ingen av dessa tre lyckades i sina sista lyft och med ryggen fri kunde Ove gå in på 370kg i ett försök att lägga sej på silverposition på lättare kroppsvikt före Svensson. Han fick åter igen till ett riktigt bra lyft och stängen kom hela vägen och lyftet var godkänt! Svensson, Freddi och Leo hade dock alla tre sina sista lyft kvar så ännu kunde Ove inte vara säker på medalj och det blev några nervösa minuter. Svensson gick på 390kg för att ta sej upp till ledningen men bommade. Leo gick ökade till 392,5kg för att ta sej förbi Freddi och den här gången lyckades han pressa hela vägen vilket alltså innebar att han puttade ner Freddi till andra platsen. Freddi hade begärt nya världsrekord vikten 402,5kg till sitt sista lyft och valde att tro på sej själv och hålla den vikten istället för att gå på 392,5kg för att hålla Amerikanen

bakom sej på lättare kroppsvikt. Han fick till ett bra försök men orkade inte riktigt låsa ut vikten och lyftet underkändes.

Guldet gick alltså till USA i år med Freddi och Ove som silver och bronsmedaljörer, jag hade persoligen önskat att Freddi klarat sista lyftet, men vi får tacka för en riktigt spännande show! Ove visade också åter igen att han är en av världselitens säkrare lyftare, han satte alla sina tre lyft, något som inte många under mästerskapet gjort. Han får det att se otoligt enkelt ut att lyfta med skjorta något som vi som följt mästerskapet kan konstatera inte är något som alla kan hantera. Som lite extra kuriosa så var Oves resultat en tangering av Kentas gällande veteranvärldsrekord, roligt också att kommentatorerna konstaterade att Ove kommer "from one of the strongest islands in the world, the Åland islands".

För ÅKKs del så blev det ännu ett lyckat mästerskap, tre startande och tre medaljer, två guld och ett brons. Grattis ännu en gång till Marcela som äntligen lyckades knipa det efterlängtnade VM-guldet! Synd att Sandra Lönn inte kunde vara med i damernas +84kg klass pga skada, hon hade utan tvekan varit en stark guld kandidat om hon varit med. Närmast väntar nu SFI-mästerskapen i bänkpress här hemma i Mariehamn lördagen den 7 maj, vi hoppas att både Ove och Freddi kommer att vara på plats!

Bänkpress SFIM i Mariehamn bjöd på finska rekord och försök på världsrekordvikter!

Published: 08 May 2016 | Hits: 599

SFI-mästerskapen i bänkpress 2016 avgjordes idag i Mariehamn, i praktiken så var det två skilda tävlingar, en klassisk och en med utrustning, Invägningarna var gjorda så att man om man vill kunde dubblera och delta i båda tävlingarna vilket några lyftare valde att göra.

Den klassiska tävlingen med tjugo lyftare var först ut och publiken bjöds på en hel del fina prestationer. I damernas 63kg klass så var ÅKKs Hanna Tainio ensam lyftare och hon lyckades pressa nytt personbästa med 67,5kg i andra lyftet men bommade sedan på 70kg i sista. ÅKKs Paulina Lindblad tävlade i 72kg klassen och också hon tryckte upp nytt personbästa med 65kg. I 84kg klassen fanns VM-aktuelle junioren Susanna Törrönen från Sibbo med och hon imponerade i vanlig ordning genom att bättra på sitt eget finska juniorrekord till hela 113kg i sista lyftet. ÅKKs Johanna Sjöblom som gjorde sin första tävling sedan 2013 fick ett nytt personbästa på 70kg med sej hem, hennes resultat noteras också in i listorna som åländskt rekord i då ingen tidigare tävlat i klassen. Susanna blev både dagens bästa junior- och bästa damlyftare.

På herrsidan var veteranen Glenn Koskinen från ÅKK lättast och tävlade ensam i 74kg klassen där han slog Christer Gustafssons åländska rekord för veteraner då han klarade 105kg i andra lyftet, han försökte på 107,5kg i sista men orkade inte hela vägen den här gången.

I 83kg klassen deltog fem lyftare och vassast var ÅKKs Sebastian Eriksson som skriver in sej i historieböckerna genom att vara den förste ÅKK-lyftare att klara över dubbla kroppsvikten i klassisk bänk genom att pressa upp hela 170kg med en kroppsvikt på 82,25kg otroligt imponerande! Hans resultat var också nytt SFI-rekord. Silvret gick till Hangös Johan

Henriksson på 152,5kg, brons till Nykarleby's Peter Karlström på 140kg, fyra ÅKKs Anton Bergman med 120kg och femma Joakim Lingell också han på 120kg.

93kg klassen vanns av ÅKKs Hannes Immonen efter 147,5kg, silvret gick också till ÅKK genom Simon Eriksson som hårt bantad fick endast ingångsvikten på 140kg, brons till Malax IFs Christiaan Petersson på 130kg och fyra blev Hangö's junior Kevin Rönnblad med 97,5kg.

ÅKKs Anders Johansson vann 105kg klassen med tre godkända lyft och 160kg på stängen i sista, silvret gick till Hangö's Andreas Koli som fick 155kg och ÅKK veteranen Klas Helén tog bronset på 95kg.

Sibbos Ben Olenius var ensam lyftare i 120kg klassen där han imponerade med stilrena lyft och hela 195kg i andra lyftet, han gjorde även ett bra försök på 200kg det kom dock inte hela vägen up den här gången.

I +120kg klassen var det 153kg tunge André Sjöholm från Nykaleby som knep guldmedaljen med 187,5kg och silvret gick till Sibbos Bill Winter på 165kg.

I utrustningstävlingen fanns sex lyftare med, ÅKKs Erika Gadzová tävlade i 57kg klassen och var ende dam för dagen, hon bättrade på personbästat till 87,5kg i andra lyftet och hade sedan ett bra försök på 90kg men det kom inte hela vägen den här gången.

Johan Henriksson var en av de som valde att köra både den klassiska tävlingen och utrustningstävlingen, han tävlade ensam i 83kg klassen och pressade 190kg i sitt andra lyft men bommade sedan på 200kg i sista.

Jimmy Pero, ÅKK, tävlade ensam i 105kg klassen, han fick inte riktigt till det idag och fick nöja sig med ingångsvikten 175kg efter att ha bommat då han försökte på nya personbästat 182,5kg

Dagens höjdpunkt var +120kg klassen där tre deltagare fanns med, Malax Fredrik "Freddi" Smulter och ÅKKs Ove Lehto som tog VM-silver respektive VM-brons för ett par veckor sedan samt Sibbos Bill Winter. Bill som också tävlade i den klassiska tävlingen gick in på 252,5kg och gjorde ett försök, han fick dock inte utrustningen att fungera vilket resulterade i ett misslyckat lyft och han valde sedan att stå över sina följande två lyft. Ove lade 340kg som ingångsvikt vilket han klarade utan problem, till andra gick han all in och begärde upp nya personbästat 375kg på stängen vilket också kom upp förvånansvärt lätt. Till sista ökade han ytterligare en tia till 385kg, han fick till ett bra försök men kom inte riktigt hela vägen, 375kg var dock nytt finskt veteranrekord för 40-åringar. Freddi var revanchsugen efter att inte riktigt fått ut allt ur kroppen på VM och begärde 382,5kg som ingångsvikt. Han fick stängen utlyft ur ställningen men tyvärr så släppte en av de hårt lindade handledslindorna innan han kunde påbörja lyftet och han valde att avbryta första försöket för att inte riskera att skada sig. Han kände att det inte fanns någon orsak att spara på krutet så han begärde upp nya personbästat 402kg på stängen till nästa lyft, vilket skulle innebära nytt finskt rekord och över gällande världsrekord om han klarade. Han fick till två riktigt bra försök på vikten, men det var inte helt klockrena och båda underkändes med 2-1 av domarna. Freddi blev därmed utan resultat och guldmedaljen gick till Ove. Stort tack ändå till Freddi som bjöd publiken på något lite extra!

Domare under tävlingarna var Margetta Salminen, Mervi Sirkkiä och Kenneth "Kenta" Sandvik, stort tack till dem! Stort tack också passarna, sekretariatet och till alla som hjälpte till under dagen!

För ÅKKs del så är nästa planderade tävling på hemma plan Åländska mästerskapen i styrkelyft, klassiskt och med utrustning, lördagen den 28 maj. Redan nästa vecka är dock Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik på gång och tävlar på EM i styrkelyft nere i Tjeckien.

Delgrens-guld och vetranvärldsrekord i bänk av Marcela på EM i styrkelyft

Published: 11 May 2016 | Hits: 438



Europamästerskapen i styrkelyft med utrustning avgörs som allra bäst nere i Tjeckiska Pilsen, ÅKKs Marcela Sandvik tävlade under dagen i 52kg klassen och hon fick till en riktigt bra tävling. Hon inledde med 140kg i knäböj och hade också upp 145kg i sitt sista lyft med tyvärr underkändes det med 2-1 av domarna. I bänken hade hon konserverat formen från VM i bänkpress för några veckor sedan bra, där satte hon vetranvärldsrekordet i enbart bänkpress och idag satte hon alla sina tre lyft på 115kg, 120kg samt 122,5kg i sista lyftet vilket är nytt vetranvärldsrekord i bänkpress på styrkelyftstävling. Också marlyftet gick hyfsat, hon drog 140kg i andra lyftet och hade också 145kg nästan hela vägen i sista lyftet men fick ge upp trots riktigt bra kamp. Totalt gav det 402,5kg och en femteplats. Guld, silver och brons gick på 465kg, 462,5kg respektive 422,5kg. Efter tävlingen fick Marcela lämna ett dopingtest, svaret brukar dörja några veckor.

Kenneth "Kenta" Sandvik tävlar under lördagen då herrarnas +120kg klass avgörs.

Halvskadad Kenta sjua på EM i styrkelyft, delgrensbrons i bänken och klar för VM

Published: 14 May 2016 | Hits: 728



Kenneth "Kenta" Sandvik skadade baklåret under finska mästerskapen i styrkelyft i början av året och våren har varit kämpig om man följt hans träningsdagbok. Skadan har gett med sej så smått och för att Kenta skall kunna ta sikte på VM i styrkelyft i USA i slutet av året så var han tvungen att vara med på EM och göra över VM-kvalgränsen på 937,5kg, en vikt som han i vanliga fall kan göra nästan i sömnen.

Resultatet skulle ändå göras och för att ta sej dit så var det alltså EM som gällde för Kenta, själva tävlingen om medaljerna totalt var det inget han behövde bekymra sej om men i bänken var han naturligtvis sugen på en medalj. I knäböj gjorde han två lyft på rätt hyfsade vikter 345kg respektive 360kg, han valde sedan att stå över sista lyftet. I bänken gick han in på 345kg, satte sedan 352,5kg i andra lyftet och inför sista lyftet så var delgrensbronset redan klart då han gick in och gjorde ett halvhjärtat försök på 355kg. I marken blev det också två lyft, första på 260kg och andra på 287,5kg vilket gav 1000kg totalt och en sjunde plats. VM-kvalgränsen var avklarade med råge och även om han var långt ifrån sina bästa resultat så var det positivt att se att kroppen höll för påfrestningarna och de stora resultaten får komma en annan dag, en sväng upp på pallen för att ta emot ett EM-brons gjorde säkert att dagen kändes helt ok för honom. Vann tävlingen totalt gjorde Rysslands Konovalov på hela 1202,5kg, silver till Norges Baartvedt på 1102,5kg och bronset till Ukrainas Volodomyr med 1100kg.

Fyra nya ÅKK-domare

Published: 21 May 2016 | Hits: 383



tillskott, stort tack för att ni ställer upp!

Idag ordnade ÅKK en domarkurs på Idrottsgården, Johan Westerberg höll i kursen vilken resulterade i fyra nybakade styrkelyftsdomare, Stina Lindell, Hanna Tainio, Sune Manselin och Johan Sundberg. Vi säkrar härmed upp våra möjligheter att arrangera tävlingar här på hemmaplan, de flesta av våra domare är också aktiva som tävlande så dessa fyra är ett välkommet

Tack också till Kenneth "Kenta" Sandvik som såg till att kursen blev av!

Åländska mästerskap i styrkelyft bjöd som vanligt på många fina prestationer

Published: 28 May 2016 | Hits: 1320



I år valde vi att köra både Åländska mästerskapen i klassisk styrkelyft samt i styrkelyft med utrustning på en och samma dag, tidigare har dessa varit separata dagar. En av orsakerna var att de flesta som tävlade på utrustnings tävlingen tidigare ändå valde att köra klassiskt och vi hoppades nu att vi skulle få till en ren utrustningstävling. Upplägget gick väll sådär då vi endast hade en lyftare med i utrustningstävlingen, Erika Gadzová i damernas 57kg klass. Det

blev en stressig tävling för hennes del då det endast blev tre minuters vila mellan lyften, hon lyckades ändå bra och satte alla sina tre lyft i knäböj med 130kg i sista, i bänken blev det två godkända med 90kg i sista och i marken avslutade hon starkt med att slå moster Marcela Sandviks åländska rekord genom att dra 148kg. Totalt blev det 368kg, knäböjen var tangerat personbästa, bänk, mark och totalt var alla nya personbästan. Vi får ta oss en funderare kring tävlingsupplägget till nästa år för att se om vi kan locka flera lyftare till utrustningstävlingen.

I den klassiska tävlingen lev det också en del manfall de sista dagarna men elva lyftare kom i alla fall till start, tre damer och åtta herrar. I damernas 63kg klass gjorde Paulina Lindblad och Hanna Tainio upp, Paulina gick segrande ur tävlingen efter att ha putsat personbästat i knäböj med 115kg, hon hade även ett bra försök på 120kg men orkade inte hela vägen. I bänken blev det bara ingången på 60kg efter två bommar på 65kg och i marken avslutade hon med att dra nytt personbästa med 155kg. Totalt blev det också personbästa med 330kg. Hanna klarade 90kg i första böjen men fick sedan ge sej då hon försökte på 95kg i sina två följande lyft. I bänken blev det nytt personbästa med 70kg och i marken drog hon alla tre lyft med 130kg i sista vilket innebar 290kg totalt.

Stina Lindell valde att väga in i 72kg klassen med målsättningen att slå de åländska rekorden vilket hon också klarade av utan problem genom en imponerande serie med 150kg i knäböj, 77,5kg i bänkpress samt 182,5kg i mark vilket innebar 410kg totalt. Knäböjen var nytt SFI-rekord medan övriga resultat är nya åländska rekord. hon hade även 191kg hela vägen upp i sista marken i ett försök att slå SFI-rekordet men lyftet underkändes på grund av en sänkning i mitten av lyftet. Finska rekordet i 63kg klassen där Stina vanligen tävlar är 180kg, så vi ser fram emot nya rekordförsök inom kort!

Henry Hermans tävlade ensam i 83kg klassen och bättrade på personbästat i knäböj till 120kg, fick ingången på 85kg i bänkpress men orkade inte med 90kg i sina två sista lyft och i marken fick han med sej 140kg vilket gav nytt personbästa totalt med 345kg.

Också i 93kg klassen hade vi endast en lyftare med, Johan Sundberg. Han levde lite farligt i knäböjen där han fick ingångsvikten på 185kg först i sista lyftet, i bänken blev det 115kg och i marken hivade han upp 210kg vilket gav 510kg totalt.

105kg klassen var dagens största med fyra lyftare med, en av dessa var dock Björn Berg som nyligen flyttat tillbaka till Åland från Sverige. Han har inte tävlat för ÅKK sedan 2012 och idag tävlade han utanför mästerskapen som gästlyftare för sin svenska klubb Höllvikens Atletklubb. Emil Sundberg var vassast för dagen även om han inte riktigt fick till det helt, han inledde med att klara 225kg i första böjen men sen var det stopp då han försökte på 237,5kg i sina två följande lyft. I bänken gick det lite bättre och han kunde plocka det åländska rekorder i klassen med ett lyft på 171kg i andra lyftet, till sista försökte han på 175kg utan att lyckas. I marken drog han 280kg i första lyftet men fick sedan ge sej då han försökte på nya åländska rekordvikten 301kg. Totalt blev det 676kg. Silvret gick till debuterande tjugoföråriga junioren André Hjulström som var riktigt vass i böjen där han fick med sej 190kg från sista lyftet, i bänken plockade han lätt 122,5kg och i marken blev det 240kg vilket gav fina 552,5kg totalt. Marklyft och totalt var nya SFI-rekord för juniorer U20 medan knäböj och bänkpress är nya åländska juniorrekord. Bronset gick till John Eriksson med serien 200kg i knäböj, 127,5kg i bänkpress, 220kg i mark och 547,5kg totalt. Knäböj, marklyft och total var nya personbästan. Björn imponerade också med fina 225kg i knäböj, 160kg i bänkpress, 250kg i marklyft och 635kg totalt.

Daniel Rundberg var ensam i 120kg klassen där han satte nytt personbästa i samtliga moment och totalt med 600kg efter serien 210kg i knäböj, 155kg i bänkpress och 235kg i marklyft, starkt!

Ove Lehto tävlade i +120kg klassen, han har haft känningar av en mindre lårskada en längre tid och målet för dagen var att klara av kvalgränsen till Finska mästerskapen i klassisk styrkelyft i slutet av året på 630kg. För att nå dit så gjorde han en knäböj på 190kg, körde sedan på för fullt i bänken där han klarade nya åländska rekordet 251kg i sista lyftet och sedan drog upp 190kg i marken för 631kg totalt. Bänken är också nytt SFI-rekord för veteraner M1.

Som vanligt STORT tack till alla som hjälpte till under dagen, domare, passare och sekretariat samt ett extra tack till Josef "nocco" Eriksson!

ÅKK-lyftare dopingtestades

Published: 28 July 2016 | Hits: 245

Idag var kontrollanter från Finska Antidopingkommittén på Åland, ÅKKs Erika Gadzová samt Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik fick lämna ett varsitt test.

Marcela Sandvik ensam på pallen under EM i bänkpress

Published: 19 August 2016 | Hits: 306



Europamästerskapen i bänkpress avgörs i Keflavik på Island, kanske kan det vara en av orsakerna till att det var ganska tunt i samtilga anmälningslistor till mästerskapet. Marcela Sandvik var i alla fall på plats och tävlade som vanligt i 52kg klassen där hon tyvärr var ensam tävlande. Hon inledde med ett säkert lyft på 110kg för att säkra guld vilket hon klarade utan problem. Till andra lyftet fanns det ingen orsak att hålla igen utan hon begärde upp nya personbästat 127,5kg vilket också skulle bättra på hennes eget europarekord för veteraner över 40år om hon klarade. Hon fick till ett bra försök men orkade inte riktigt låsa ut vikten och tredje lyftet blev i princip en kopia på det föregående. Hon fick med andra ord nöja sej med 110kg idag, men hon fick i alla fall hämta hem ännu ett EM-guld till samlingen!

I morgon tävlar Keneth "Kenta" Sandvik i +120kg klassen.

Ännu ett EM-guld till familjen Sandvik, Kenta Europamästare i bänkpress 2016

Published: 20 August 2016 | Hits: 1329

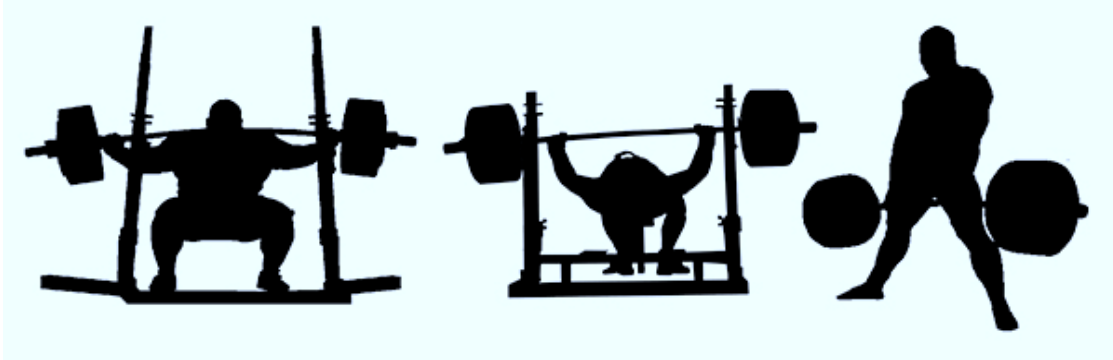


Bänkpress EM:s sista dag ute på Island bjöd på herrarnas tungvikt där ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik var en av de sex tävlande. Kenta gick in på 345kg i första lyftet men fick tyvärr en liten sänkning av stängen på vägen upp och lyftet underkändes av domarna. Han begärde samma vikt till andra lyftet och satte det då säkert och han tog ledningen i tävlingen inför sista lyftet. Norrmannen McColl fick upp 355kg i sitt sista lyft och tog ledningen av Kenta men Kenta kontrade med 357,5kg i sitt sista och tog tillbaka ledningen. Österrikaren Wackernell var ute efter stora vikter efter att ha klarat 320kg i sitt första lyft, han försökte på 375kg respektive 402kg i sina två sista lyft men var helt borta på de vikterna.

Guldet gick därmed åter igen till Kenta som återigen visade stor rutin och jag skulle nog säga att han var en av de få under tävlingen som såg helt säkert ut på sina vikteter, stort Grattis!

Intresserad av att prova på styrkelyft?

Published: 23 August 2016 | Hits: 355



Under hösten kommer ÅKK att ordna en introduktionskurs i styrkelyft (vi riktar oss främst till juniorer men alla över 15 år är välkomna!).

Introduktionen kommer att bestå av 2-3 tillfällen där vi går igenom de olika momenten Knäböj, Bänkpress samt Marklyft och kommer att avslutas med en inofficiell tävling med domare så man får känna på hur det är i en tävlingssituation.

Anmäl ditt intresse via [Facebook](#) eller till Kenneth Sandvik innan den 25 september så återkommer vi med mera information om aktuella datum för tävlingen samt introduktionstillfällena.

Introduktionen kostar ingenting och man behöver varken medlemskap i klubben eller licens för att delta i den inofficiella tävlingen. Ingen speciell utrustning behövs heller utan träningskläder samt ett par skor för inomhusbruk räcker bra!

ÅKK deltog under högstadieskolornas idrottsdag, ca 70 niondeklassister fick prova på styrkelyft

Published: 16 September 2016 | Hits: 1138

Idag arrangerade Ålands Idrott "Pröva på dag" för en rad åländska högstadieskolor och en av idrotterna som eleverna kunde prova på var styrkelyft. Elever från årskurs nio fick besöka gymmet på Idrottsgården där några ÅKK-lyftare fanns på plats för att snacka lite kring styrkelyft och visa lite grunder kring knäböj, bänkpress och marklyft. Totalt var det ett sjutotal elever som deltog, vi hoppas naturligtvis att någon av dem blev lite extra nyfiken och kommer med på våra egna prova på tillfällen under hösten.



Ett **jätte tack** till Paulina, Stina, John, Niclas, Emil och Philip som tog sej tid och ställde upp under dagen!

Första åländska mästerskapen i bänkpress avgjorda

Published: 17 September 2016 | Hits: 610

Trots att ÅKK och Åland under över ett decennium varit i världseliten gällande bänkpress så har vi aldrig tidigare arrangerat ett åländskt mästerskap i endast bänkpress, i år var det dock dags! I vanlig ordning så blev det två tävlingar, en klassisk och en med utrustning och upplägget var också gjort så att man kunde delta i båda tävlingarna om man så ville, det var dock endast två lyftare som dubblade. I den klassiska tävlingen deltog tio lyftare medan utrustningstävlingen lockade fem startande.



Hanna Tainio tävlade i 63kg klassen och klarade där 67,5kg vilket var tangerat personbästa och då hon var ende damlyftare under tävlingen så blev det också pris för bäste damlyftare.

Jack Jansson debuterade och tävlade som förste ÅKK-lyftare någonsin i 59kg klassen, han stannade på 70kg efter att ha bommat 77,5kg i sista lyftet. Hans resultat noteras som både nytt åländskt och nytt SFI-rekord.

Niklas Strand vägde in på lätta 79,3kg i 83kg klassen och putsade personbästat rejält genom att klara 117,5kg i sitt andra lyft, 120kg i sista blev dock för tungt den här gången.

Sebastian Eriksson hade gått upp några kilo och tävlade i 93kg klassen där han som vanligt imponerade, han satte nytt åländskt rekord redan i andra lyftet med 168,5kg på stängen, han försökte sedan bättra på sitt eget personbästa med 171kg i sista men då tog det stopp, han blev ändå tävlingarnas bäste lyftare på poäng. Veteranen Klas Helén klarade alla sina tre lyft med 102,5kg i sista.

Anders Johansson tog hem ÅM guld i 105kg klassen efter att ha tryckt upp 160kg i sitt sista lyft, medan John Eriksson tog silvret på 135kg. Vi hade också en gästlyftare utom tävlan med i klassen, Björn Berg, han klarade lätt 167,5kg i sitt sista lyft. Anders blev tävlingarnas bäste veteranlyftare.

I 120kg klassen tog Emil Sundberg hem guld i efter att ha klarat 170kg i sitt andra lyft, han bommade sedan på 175kg i sista. Silvret gick till Daniel Rundberg som satte alla sina tre lyft med 160kg som bäst, nytt personbästa med hela 7,5kg.

Utrustningstävlingen bjöd som vanligt på större vikter men samtidigt mer svårkontrollerade lyft. Erika Gadzová i 57kg klassen fick ingången på 80kg men bommade sedan då hon försökte på nya personbästat på 92,5kg, då hon var ensam dam så blev det inte bara guld utan även pris för bäste damlyftare.

Klas Helén var en av de som körde båda tävlingarna, med utrustning noterade han 115kg som resultat och då han var ensam i 93kg klassen så fick han hämta hem en guldmedalj utöver silvret från den klassiska tävlingen.

Jimmy Pero tävlade ensam i 105kg klassen där han fick till ett fint lyft på 177,5kg i sitt andra lyft, 182,5kg i sista kom dock inte hela vägen.

Emil Sundberg dubblerade också, drog på sig skjortan, bänkade 215kg och kunde därmed hämta ut sitt andra guld för dagen i 120kg klassen.

Ove Lehto vägde in på all time high med 157,05kg, han fick dock inte riktigt till det idag då han fick nöja sig med ingångsvikten på 350kg efter att ha bommat på nya personbästa vikten 375,5kg. Primära målet för Ove nu är dock veteran VM i styrkelyft som avgörs i Tallinn i början av oktober.

Värt att notera är också att vi under dagen hade tre domare som debuterade och dömde sina första tävlingar, Stina Lindell, Hanna Tainio och Johan Sundberg. Stina och Johan dömde i båda tävlingarna, i den klassiska tillsammans med Kenneth "Kenta" Sandvik och i utrustningstävlingen med Hanna. Som vanligt stort tack till alla som hjälpte till som passare och övrigt under dagen!

Sandra tillbaka på tävlingslavan

Published: 24 September 2016 | Hits: 180



Sandra Lönn har varit borta från tävlandet en längre tid på grund av en krånglande axel, nu har hon så sakteliga kunnat börja jobba sej tillbaka och hon tävlade idag på södra Norrlands distriktsmästerskap i bänkpresa där hon satte alla sina tre lyft på 150kg, 160kg och 170kg. En bit kvar upp till de gamla nivåerna, men roligt att se att hon är på väg tillbaka!

Inget resultat för Ove på veteran-VM i styrkelyft

Published: 08 October 2016 | Hits: 304

Det blev tyvärr snabb sorti för Ove Lehto under veteran-VM i styrkelyft i Tallin. Inför tävlingen har en gammal höftskada gjort sej påmind och även om uppvärmningen gick bra så drog han upp skadan redan i sin första knäböj på 340kg, han valde därmed att stryka sej från tävlingen.

Tråkigt att inte kroppen höll ihop och nu blir det troligen en längre viloperiod för Ove då han sedan tidigare har en mindre operation inbokad.

Finskt rekord i marklyft av Stina på SFIM i styrkelyft

Published: 29 October 2016 | Hits: 1800



Årets SFI-mästerskap i styrkelyft avgjordes under dagen i Hangö, arrangörer var Hangö IK tillsammans med KK Eken. I vanlig ordning så var det egentligen två olika tävlingar, en klassisk och en med utrustning. Den klassiska lockade flest deltagare med tjugosju startande medan den klassiska tävlingen endast lockade fyra startande. ÅKK deltog med fem lyftare i klassiska tävlingen samt en lyftare med utrustning.

Stina Lindell och Hanna Tainio tävlade båda i 63kg klassen. Stina tog hem guld, trots att hon varit inne i en tung tränings period med FM om några veckor som det stora målet så

ställde hon upp och satte nya personbästan i alla tre moment samt totalt efter att ha klarat 152,5kg i knäböj, 78kg i bänkpress och sedan som avslutning dragit 180,5kg i marken vilket är nytt finskt rekord i klassen. Totalt gav det 411kg, elva kilo mer än det gamla personbästat. Vi hoppas att hon kan toppa formen inför FM och bättra på dessa resultat ytterligare då! Hanna fick också till en bra tävling med personbästan i knäböj, bänk och totalt efter att ha klarat 105kg i knäböj, 70kg i bänkpress, 125kg i marklyft och 300kg totalt vilket gav silver.

Jack Jansson var tävlingarnas lättaste lyftare på herrsidan, han tävlade i 59kg klassen och gjorde sin första hela styrkelyftstävling. Totalt fick han ihop 332,5kg efter att ha satt 115kg i knäböj, 72,5kg i bänkpress samt 145kg i mark. Samtliga hans resultat är nya SFI-rekord i klassen och då han var ensam i klassen så fick han också en guldmedalj med sig hem.

Sebastian Eriksson vägde in på lätta 85,85kg i 93kg klassen och också han lyckades få till det riktigt bra med personbästan över hela linjen! I knäböj klarade han 190kg, i bänken riktigt fina 175kg och i marken 225kg vilket gav 590kg totalt, pers med hela 25kg! Han slutade trea totalt efter hemmalyftaren Stefan Westerholm på 665kg totalt samt Vasas Viktor Fagerhed på 645kg totalt.

Emil Sundberg tävlade i 120kg klassen men vikten låg på lätta 107,15kg. Han fick också till en lyckad tävling med 250kg i knäböj, 172,5kg i bänkpress och avslutningsvis ett nytt personbästa med 307,5kg i sista marken. Totalt gav det 730kg och guld i klassen med fyra deltagare, förhoppningsvis så gav detta mersmak så att också han tar sikte på FM om några veckor!

Erika Gadzová tävlade i 57kg klassen med utrustning och även hon fick en lyckad tävlingsdag då hon tangerade personbästat i knäböj med 130kg, klarade sedan 85kg i bänken och slog sist men inte minst till med ett snyggt pers i marken där hon klarade 152,5kg, hon gjorde också ett försök på nya SFI-rekordet 158kg i sista lyftet men bommade.

Överlag en riktigt lyckad dag för samtliga ÅKK-lyftare med en lång rad med nya personbästan, åländska rekord, SFI-rekord och som grädde på moset ett finskt rekord av Stina. Grattis till alla!

I övrigt så var det också många andra som presterade bra, bland annat Sibbos junior Susanna Törrönen satte nytt finskt juniorrekord i klassisk bänkpress i 84kg klassen med 117,5kg. Hemma lyftaren Johan Henriksson klarade 255kg i klassisk knäböj i 83kg klassen, också det finskt rekord och Sibbos veteran Henrik Winter satte nytt veteran rekord i klassisk knäböj med 245kg i 105kg klassen. i utrustningstävlingen så klarade Sibbos veteran Kari Misukka 207,5kg i mark vilket är nytt finskt rekord i 83kg klassen för 70-åringar.

Med på resan som coacher var Kenneth "Kenta" Sandvik, Niclas Strand samt Klas Helén.

ÅKK klubb tävling i klassisk styrkelyft med både unga och gamla

Published: 12 November 2016 | Hits: 494



Idag höll vi klubb tävling i klassisk styrkelyft i gymmet på Idrottsgården, nio lyftare kom till start de yngsta födda 2004 och den äldsta 1942 dvs 62års åldersskillnad! I Finland får man tävla i styrkelyft från den dag man fyllt 12år men ÅKK har aldrig tidigare haft två så unga lyftare med som under dagens tävling där Li Helsing och Yunos Darby, båda födda 2004, deltog. De gjorde riktigt bra ifrån sej och de satte båda alla sina nio lyft! Li vägde in i 52kg klassen och klarade 47,5kg i knäböj, 32,5kg i bänkpress och 72,5kg i marklyft vilket gav 152,5kg totalt. Yunos vägde in i 53kg klassen och fixade där 32,5kg i knäböj, 27,0kg i bänkpress, 65kg i marklyft och 124,5kg totalt. Riktigt inspirerande att se dem tävla och vi hoppas att de båda kommer att dyka upp flera gånger! Deras resultat kommer att noters som inte bara åländska junior rekord utan även som SFI-rekord för juniorer.

Johanna Sjöblom har inte tävlat i styrkelyft sedan 2013, men idag fanns hon åter igen på plats och hon passade på att sätta nya åländska rekord i knäböj, marklyft och totalt i damernas 84kg klass med serien 110kg, 67,5kg, 110kg och 287,5kg totalt.

Jack Jansson gjorde sin andra styrkelyft tävling och bättrade på sina personbästan i alla tre moment med serien 117,5kg i knäböj, 75kg i bänkpress och fina 157,5kg i marken vilket gav 350kg totalt, alla resultat är nya åländska- och SFI-rekord i herrarnas 59kg klass.

Veteranen Henry Hermans tävlade i 83kg klassen där han bättrade på personbästat i knäböj med fem kilo efter att ha klarat 125kg, i bänken blev det 80kg och i marken 130kg vilket gav 335kg totalt.

Johan Sundberg, också han veteran, tävlade i 93kg klassen och fick 180kg i knäböj, 117,5kg i bänkpress och avslutade sedan med nytt åländskt veteranrekord i marken genom att dra 212,5kg. Totalt blev det 510kg.

I 105kg klassen hade vi tre deltagare, Björn Berg tävlade dock som gästlyftare för sin svenska klubb Höllvikens AC. Det var också Björn som var starkast för dagen, han fick 227,5kg i knäböj, 165kg i bänkpress och avslutade sedan med ett maxat marklyft på 252,5kg och fina 645kg totalt. John Eriksson lyckades också bra genom att sätta nytt pers i knäböj med 210kg, han tangerade sedan personbästat i både bänken och marken med 135kg och 220kg i marken vilket också gav personbästa totalt med 565kg. ÅKKs ålderman, Klas Helén, vägde in i klassen på lätta 93,2kg, han tog det försiktigt i knäböjen med bara ett lyft på 75kg, i bänken blev det 102,5kg och han avslutade med att dra 150kg i mark. Totalt gav det 327,5kg.

Efter tävlingen så hade vi också två lyftare som deltagit i våra "prova på styrkelyft"-tillfällen här under hösten som fick testa att känna på hur det var att lyfta under tävlingslika förhållanden med både domare och publik. Deras resultat är naturligtvis inte officiella, men vi hoppas att detta skall ge dem lite sug på att tävla på riktigt i framtiden. Liam Kagg 15år imponerade med stilrena lyft på 80kg i knäböj, 70kg i bänkpress och 140kg i marklyft. Carina Melén satte 40kg i knäböj, 40kg i bänkpress och 50kg i marklyft.

Som vanligt ett jättetack till alla som hjälpte till under dagen, domare, sekretariat, passare och övriga!

Kenta sjua på VM i styrkelyft, delgrens silver i bänken

Published: 19 November 2016 | Hits: 759

Årets VM i styrkelyft med utrustning avgjordes i Orlando, USA, och ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik tävlade som vanligt i +120kg klassen där tretton lyftare kom till start. Kenta låg på en sjunde plats totalt i förhandsanmälningarna och han har haft ett ganska motigt år om man ser till styrkelyften. Han skadade sej under FM-tävlingarna i början av året och i mitten av maj tävlade han, fortfarande lite halvskadad, på EM med målet att sedan ta sej vidare till just detta VM vilket han klarade. Skade problemen har dock fortsatt och den som följer hans träningsdagbok kan konstatera att uppladdningen inför detta VM har varit allt annat än bra.

Med tanke på ovanstående omständigheter så kan vi konstatera att Kenta fick en rätt bra start på tävlingen, även om han fick bara en knäböj på 390kg. Han bommade på 380kg pga djupet med 2-1 från domarna i första, satte sedan 390kg i andra vilket såg rätt maxat ut och han



valde sedan att stå över sitt tredje och sista lyft i knäböj. Storfavoriten och världsrekordhållaren från USA, Blain Sumner, fick inte riktigt till det och fick nöja sej med ingångsvikten på 465kg tätt följd av landsmanen Cappellino på 455kg. Tjeckiens Lupac lyfte stabilt och slutade trea i böjen på 435kg medan Kentas 390kg räckte till en sjätte plats i böjen.

I bänken har Kenta i alla fall kunnat köra på rätt bra på träningen och även om formen kanske inte var på absoluta toppen så var målet för dagen att plocka hem en delgrensmedalj där. Han gick in lite försiktigt på 340kg viket han klarade utan problem, till andra lyftet valde han 347,5kg för att ta sej upp på silver plats och han lyckades sedan hålla den platsen trots att han bommade i sista lyftet på 352,5kg. Guldet tog Sumner med imponerande 385kg och bronset gick till ukrainaren Testov.

Kentas svaga gren är marklyftet och som vanligt så fick han gå in och försöka plocka så mycket kilon som möjligt och sedan se hur långt det räcker i slutänden, han gick in på 290kg i första marken vilkent han klarade rätt bekvämt, ökade till 300kg i andra och klarade även det. 305kg i sista blev dock för tungt den här gången och han slutade på 1037,5kg totalt och sjunde plats, slovariens Valach hade samma totalvikt men på lättare kroppsvikt och han tog därmed sjätteplatsen. Vann överlägset gjorde Sumner med 1200kg totalt, Chappellino tog silver totalt på 1135kg och bronset gick till tjecken Lupac på 1097,5kg. Delgrensguldet i marken togs av unge islänningen Johannsson på 380kg, silvret till Valach på 360kg och bronset gick till Finland via Jari Martikainen som också drog 360kg. Jari slutade för övrigt på nionde plats totalt på 980kg.

Det är bara att lyfta på hatten, igen, till Kenta som trots motgångarna under året tog sej till VM och också tog sej genom tävlingen med ett bra totalresultat och ett delgrenssilver i bagaget, Grattis!

ÅKK-tryck och kläder

Published: 20 November 2016 | Hits: 151

Nu finns ÅKK-tryck hos Textiltryckarna. Upplägget är sådant att man kan åka in och välja plagg alternativt ta med eget plagg, trycket läggs på direkt. Man betalar för plagget på plats medan kostnaden för trycket kommer att faktureras via ÅKK, kostnad för trycket blir mellan ca6-11e beroende på bröst-tryck, rygg-tryck eller både och.

T-skjortor har vi redan en del på lager, hör av er till Kenta!



Ett guld och två silver till ÅKK under första dagen av FM i klassisk bänkpress

Published: 03 December 2016 | Hits: 284

Nu i helgen avgörs Finska mästerskapen i klassisk bänkpress uppe i Jakobstad, tre ÅKK lyftare tävlade under dagen, Marcela Sandvik i damernas 52kg klass, Hannes Immonen i 93kg klassen för juniorer U23 och Klas Helén i 105kg klassen för veteraner över 70år.

Marcelea var storfavorit i sin klass och hon höll också för trycket och plockade hem guldmed ett lyft på 87,5kg vilket är nytt personbästa samt även finskt rekord för veteraner 40år samt nytt SFI-rekord för damer.

Hannes slutade tvåa i sin klass efter att ha satt nytt personbästa och nytt åländskt juniorrekord med 7,5kg efter att ha klarat 162,5kg, uppenbarligen fungerar träningen bra för honom på studieorten Vasa.

Klas slutade också tvåa i sin klass då han klarade 105kg i andra lyftet, han försökte på nya personbästat 107,5kg i sista lyftet för att försöka plocka hem guldmed på kroppsvikt men bommade.

Marcela var under helgen inte bara med och tävlade utan passade också på att sitta som domare.

I morgon tävlar Ove Lehto i herrarnas +120kg klass.

Silver till Ove på FM i klassisk bänkpress, guld till Freddi.

Published: 04 December 2016 | Hits: 430



Ove Lehto tävlade idag under andra dagen av FM i klassisk bänkpress. Ove opererades för ett brock för ett antal veckor sedan så träningen har varit lite på halvfart under en tid, han valde ändå att åka på FM med målet att ta sej vidare till EM i klassisk bänkpress som avgörs i början av augusti uppe i Ylitornio.

Han tävlade som vanligt i +120kg klassen där också Malax IFs Fredrik "Freddi" Smulter fanns med, Freddi kunde ohotat plocka hem guldmedaljen med ett lätt lyft på 260kg, han försökte sedan på nya finska rekordvikten 282,5kg men lyckades inte få upp den vikten idag. Ove fick med sej alla sina tre lyft på 230kg, 242,5kg och 247,5kg och tog därmed silver, kroppsvikten för dagen var 156.42kg.

Efter tävlingen fick de båda lämna varsitt dopingtest, både blod och urin.

Personbästan, åländskarekord, SFI-rekord och finska rekord + FM-guld och -brons till ÅKKs supertjejer

Published: 09 December 2016 | Hits: 1109



Under årets finska mästerskap i klassisk styrkelyft som avgjordes uppe i Vuokatti nära Sotkamo så var det tre damer som representerade ÅKK MarcelaSandvik, Stina Lindell och Hanna Tainio.

Marcela tävlade i -52kg klassen och inledde starkt med att sätta nytt personbästa i knäböj klassiskt genom att ta 115kg i sitt andra lyft, hon bommade sedan på 117,5kg i sista. 115kg var dock inte enbart personbästa utan även nytt finskt veteran rekord för 40-åringar samt också nytt SFI-rekord för damer. I bänken blev det 85kg i första lyftet men sedan två bommar på 87,5kg, en vikt hon klarade förra helgen då hon tävlade på FM i klassisk bänkpress. Styrkelyft är naturligtvis mer krävande då man kört knäböj före och 85kg är absolut ett bra resultat i sammanhanget. Marcela låg nu på en silverplats totalt inför marklyftet, men bakom henne jagade tre andra lyftare. Marcela lyckades dock hålla sej kvar på en medaljplats genom att dra 140kg i sin andra mark vilket gav 340kg totalt, hon försökte också på 145kg i sista lyftet för att komma upp på silverplats men det blev för tungt idag. 340kg räckte dock som sagt hela vägen upp på pallen och hon fick ta emot en bronsmedalj, totalen är också nytt finskt vereranrekord samt SFI-rekord i klassen.

Stina och Hanna tävlade i -63kg klassen och båda fick till en bra start i knäböjen Hanna tangerade personbästat och Stina klarade alla sina tre lyft och också putsade också personbästat. Hanna tryckte upp 105kg i sitt andra lyft men bommade sedan på 110kg vilket skulle varit nytt personbästa med fem kilo om hon klarat. Stina klarade ganska lätt 157,5kg i sista lyftet, bäst av alla i klassen i knäböj, och hon kopplade därmed också greppet om

tävlingen. Värt att notera här är att finska rekordet ligger på 162,5kg vilket absolut såg ut att vara inom räckhåll för Stina. Också i bänken lyckades de riktigt bra, de fick båda alla sina tre lyft samt bättrade på sina personbästan, Stina med 80kg i sista och Hanna med 72,5kg. Stinas resultat är nytt SFI-rekord och hon tryggade nu ut ledningen totalt ytterligare inför famvoritgrenen marklyft, kanske kunde vi till och med hoppas på att hon kunde hota det finska rekordet totalt på 422,5kg?

Också marken gav nya personbästan för båda, Hanna drog 132,5kg i sitt andra lyft och hade även 140kg uppe i sista lyftet men det underkändes tyvärr med 2-1 av domarna. Totalt gav det dock nytt personbästa med 310kg och en trettonde plats av fjorton startande. Stina gick lite försiktigt i sina två första lyft för att säkra upp guldet totalt, 160kg och 167,5kg såg inte särskilt tunga ut och då hon inför sista lyftet var helt ohotad segrare så valde hon att gå för nytt finskt rekord inte bara i marken utan också totalt genom att begära upp 185,5kg vilket hon också klarade! Nya finska rekordet totalt i damernas 63kg klass är 423kg nytt personbästa för Stina med 12kg! Stina skall därmed vara klar för EM och VM i klassisk styrkelyft som går i Danmark i mitten av mars respektive Vitryssland i slutet av juni.

En lång rad med nya personbästan, åländska rekord, SFI-rekord och också finska rekord och som grädde på moset ett guld och ett brons totalt blev resultatet för våra supertjejer, stort GRATIS till er alla tre!

Värt att nämna i sammanhanget är att vi också skulle ha haft en fjärde tjej med idag, Paulina Lindblad, också hon i 63kg klassen men tyvärr så var hon tvungen att stå över dessa tävlingar pga sjukdom, vi hoppas att hon kan vara med nästa år!

ÅKK-lyftare dopingtestades

Published: 20 December 2016 | Hits: 81

Idag var kontrollanter från Finska Antidopingkommittén på Åland, ÅKKs Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik samt Ove Lehto fick lämna ett varsitt test. Svaren på testerna dröjer någon vecka.

Priser till Marcela och Stina under den åländska Idrottsgalan

Published: 22 January 2017 | Hits: 329

Igår arrangerades den åländska Idrottsgalan på Idrottsgården i Mariehamn, som vanligt var det en fullsatt sal som bjöds på underhållning och god mat under kvällen. För ÅKKs del så var det en hel del spänning då vi hade flera nominerade i de olika klasserna. Marcela Sandvik var nominerade både till Årets kvinnliga idrottare samt årets prestation efter sitt lyckade år 2016 som toppades med ett VM guld. Stina Lindell fanns också med i klassen



Årets kvinnliga idrottare samt att hon även var en av kandidaterna till Ålandstidningens bragdmedalj. Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik var båda nominerade till Årets mannlige idrottsman.

Som vanligt så uppmärksammades också internationella framgångar under året där man premierade åländska idrottare som under året tagit VM- eller EM- medaljer. Där fick Kenta och Ove gå upp på scenen och hämta utmärkelser, Marcela var tyvärr inte på plats så Kenta fick famnen full.

Lite oväntat var det Stina som ropdes upp då Ålandstidningens bragdmedalj delades ut, men ålänningarna hade gett sin röst till henne, stort Grattis!

Marcela var den som fick priset för Årets kvinnliga idrottare så Kenta fick gå upp på scenen ännu en gång, stort grattis också till henne.

I kategorin Årets mannlige idrottare så var det seglaren Staffan Lindberg som fick priset och årets prestation gick inte oväntat till IFK Mariehamn fotboll.

TÄVLINGSRESULTAT 2016 ÅLANDS KRAFTSPORTKLUBB

FM STYRKELYFT SENIORER 06.02.2016 YLITORNIO

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,69	52	Öppen	140,0	115,0	145,0	400,0	1:a
Ove Lehto-72	149,12	120+	Öppen	380,0	360,0	325,0	1065,0	1:a
Kenneth Sandvik-75	141,45	120+	Öppen	-380,0	###	###	###	##

FM BÄNKPRESS SENIORER 07.02.2016 YLITORNIO

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,67	52	Öppen	90,0	100,0	-105,0	100,0	1:a
Erika Gadzová-90	56,23	57	Öppen	-77,5	77,5	-87,5	77,5	3:a
Kenneth Sandvik-75	141,68	120+	Öppen	340,0	-360,0	-360,0	340,0	2:a

KLUBBTÄVLING I STYRKELYFT 27.02.2016 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Erika Gadzová-90	55,70	57	Öppen	100,0	60,0	137,5	297,5	1:a
Paulina Lindblad-89	64,70	72	Öppen	112,5	62,5	152,5	327,5	1:a
Niclas strand-89	72,75	74	Öppen	170,0	105,0	190,0	465,0	1:a
Henry Hermans-61	75,70	83	50-59-år	100,0	80,0	100,0	280,0	1:a
Hannes Immonen-93	92,30	93	U-23	150,0	145,0	190,0	485,0	1:a
Klas Helén-42	92,60	93	70år+	125,0	95,0	145,0	365,0	1:a
Emil Sundberg-89	103,25	105	Öppen	240,0	160,0	280,0	680,0	1:a
Simon Eriksson-89	101,75	105	Öppen	217,5	150,0	235,0	60,3	2:a
Daniel Rundberg-78	109,40	120	Öppen	205,0	152,5	230,0	587,5	1:a

KLUBBTÄVLING I STYRKELYFT 27.02.2016 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	104,90	105	Öppen	270,0	180,0	280,0	730,0	1:a

EM KLASSISKT STYRKELYFT SENIORER 09.03.2016 TARTU ESTLAND

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,30	52	Öppen	107,5	85,0	137,5	330,0	5:a

EM KLASSISKT STYRKELYFT SENIORER 10.03.2016 TARTU ESTLAND

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Stina Lindell-88	61,85	63	Öppen	142,5	85,0	180,0	400,0	4:a

FM KLASSISKT STYRKELYFT MASTERS 19.03.2016 ÄÄNEKOSKI

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Klas Helén-42	91,55	93	70år+	130,0	97,5	160,0	387,5	2:a
Johan Sundberg-60	91,75	93	50-59-år	185,0	117,5	205,0	507,5	5:a

FM KLASSISKT STYRKELYFT MASTERS 20.03.2016 ÄÄNEKOSKI

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Ove Lehto-72	149,62	120+	40-49år	265,0	250,5	65,0	580,5	4:a

VM BÄNKPRESS MASTERS 21.04.2016 RÖDBY DANMARK

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Kenneth Sandvik-75	142,78	120+	40-49år	335,0	345,0	-375,0	345,0	1:a

VM BÄNKPRESS 23.04.2016 RÖDBY DANMARK

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,72	52	Öppen	115,0	120,0	125,0	125,0	1:a

VM BÄNKPRESS 24.04.2016 RÖDBY DANMARK

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Ove Lehto-72	147,88	120+	Öppen	350,0	357,5	370,0	370,0	3:a

SFIM KLASSISK BÄNKPRESS 07.05.2016 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Hanna Taino-91	62,45	63	Öppen	65,0	67,5	-70,0	67,5	1:a
Paulina Lindblad-89	64,20	72	Öppen	60,0	-65,0	-65,0	65,0	1:a
Johanna Sjöblom-87	76,10	84	Öppen	67,5	70,0	-75,0	70,0	2:a
Glenn Koskinen-63	72,65	74	Öppen	100,0	105,0	-107,5	105,0	1:a
Sebastian Eriksson-91	82,25	83	Öppen	160,0	165,0	170,0	170,0	1:a
Anton Bergman-97	79,45	83	Öppen	115,0	120,0	-125,0	120,0	4:a
Hannes Immonen-93	89,80	93	Öppen	142,5	147,5	-152,5	147,5	1:a
Simon Eriksson-89	92,35	93	Öppen	140,0	-150,0	-152,5	140,0	2:a
Anders Johansson-68	102,65	105	Öppen	150,0	155,0	160,0	160,0	1:a
Klas Helén-42	93,15	105	Öppen	90,0	95,0	-100,0	95,0	3:a

SFIM BÄNKPRESS 07.05.2016 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Erika Gadzová-90	56,80	57	Öppen	82,,5	87,5	-90,0	87,5	1:a
Jimmy Pero-81	104,55	105	Öppen	-175,0	175,0	-182,5	175,0	1:a
Ove Lehto-72	148,85	120+	Öppen	340,0	375,0	-385,0	375,0*	1:a

*Finskt rekord M1

EM STYRKELYFT SENIORER 11.05.2016 PILSEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,65	52	Öppen	140,0	122,5*	140,0	402,5	5:a

*VR M1

EM STYRKELYFT SENIORER 14.05.2016 PILSEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	141,82	120+	Öppen	360	352,5	287,5	1000	7:a

ÅM KLASSISKT STYRKELYFT 28.05.2016 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpresa	Marklyft	Totalt	Placering
Paulina Lindblad-89	62,65	63	Öppen	115,0	60,0	155,0	330,0	1:a
Hanna Taino-91	62,60	63	Öppen	90,0	70,0	130,0	290,0	2:a
Stina Lindell-88	65,60	72	Öppen	150,0	77,5	182,5	410,0	1:a
Henry Hermans-61	76,60	83	Öppen	120,0	85,0	140,0	345,0	1:a
Johan Sundberg-60	91,90	93	Öppen	185,0	115,0	210,0	510,0	1:a
Emil Sundberg-89	104,10	105	Öppen	225,0	171,0	280,0	676,0	1:a
André Hjulström-96	99,85	105	Öppen	190,0	122,5	240,0	552,5	2:a
John Eriksson-87	102,50	105	Öppen	200,0	127,5	220,0	547,5	3:a
Daniel Rundberg-78	109,40	120	Öppen	210,0	155,0	235,0	600,0	1:a
Ove Lehto-72	150,25	120+	Öppen	190,0	251,0	190,0	631,0	1:a
Björn Berg Höllviken atletklubb	96,75	105	Öppen	225,0	160,0	250,0	635,0	utom tävlan

ÅM STYRKELYFT 28.05.2016 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpresa	Marklyft	Totalt	Placering
Erika Gadzová-90	55,90	57	Öppen	130,0	90,0	148,0	368,0	1:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 19.08.2016 KEFLAVIK ISLAND

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,60	52	Öppen	110,0	-127,5	-127,5	110,0	1:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 20.08.2016 KEFLAVIK ISLAND

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Kenneth Sandvik-75	142,60	120+	Öppen	-345,0	345,0	357,5	357,5	1:a

ÅM KLASSISK BÄNKPRESS 17.09.2016 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Hanna Taino-91	62,95	63	Öppen	67,5	-70,0	-70,0	67,5	1:a
Jack Jansson-87	57,45	59	Öppen	65,0	70,0	-77,5	70,0	1:a
Niclas strand-89	79,30	83	Öppen	115,0	117,5	-120,0	117,5	1:a
Sebastian Eriksson-91	85,50	93	Öppen	160,0	168,5	-171,0	168,5	1:a
Klas Helén-42	91,30	93	Öppen	92,5	97,5	102,5	102,5	2:a
Anders Johansson-68	103,55	105	Öppen	150,0	155,0	160,0	160,0	1:a
John Eriksson-87	103,55	105	Öppen	125,0	132,5	135,0	135,0	2:a
Björn Berg-82	96,60	105	Öppen	157,5	162,5	167,5	167,5	Utom tävlan
Emil Sundberg-89	109,30	120	Öppen	162,5	170,0	-175,0	170,0	1:a
Daniel Rundberg-78	112,00	120	Öppen	150,0	157,5	160,0	160,0	2:a

ÅM BÄNKPRESS 17.09.2016 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Erika Gadzová-90	56,40	57	Öppen	-80,0	80,0	-92,5	80,0	1:a
Klas Helén-42	91,20	93	Öppen	110,0	115,0	-120,0	115,0	1:a
Jimmy Pero-81	104,35	105	Öppen	-172,5	177,5	-182,5	177,5	1:a
Emil Sundberg-89	109,65	120	Öppen	-215,0	215,0	-220,0	215,0	1:a
Ove Lehto-72	157,05	120+	Öppen	-350,0	350,0	-375,5	350,0	1:a

VM STYRKELYFT MASTERS 08.10.2016 TALLINN ESTLAND

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Ove Lehto-72	155,21	120+	40-49år	-340,0	###	###	###	##

SFIM KLASSISKT STYRKELYFT 29.10.2016 SMÖRMAGASINET HANGÖ

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Stina Lindell-88	62,40	63	Öppen	152,5	78,0	180,5	411,0	1:a
Hanna Taino-91	62,50	63	Öppen	105,0	70,0	125,0	300,0	2:a
Jack Jansson-87	57,60	59	Öppen	115,0	72,5	145,0	332,5	1:a
Sebastian Eriksson-91	85,85	93	Öppen	190,0	175,0	225,0	590,0	3:a
Emil Sundberg-89	107,15	120	Öppen	250,0	172,5	307,5	730,0	1:a

SFIM STYRKELYFT 29.10.2016 SMÖRMAGASINET HANGÖ

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Erika Gadzová-90	56,80	57	Öppen	130,0	85,0	152,5	367,5	1:a

KLUBBTÄVLING I KLASSISKT STYRKELYFT 12.11.2016 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Li Helsing-04	49,10	52	U-14	47,5	32,5	72,5	152,5	1:a
Johanna Sjöblom-87	78,50	84	Öppen	110,0	67,5	110,0	287,5	1:a
Yunos Darby-04	33,30	53	U-14	32,5	27,0	65,0	124,5	1:a
Jack Jansson-87	58,70	59	Öppen	117,5	75,0	157,5	350,0	1:a
Henry Hermans-61	75,45	83	Öppen	125,0	80,0	130,0	335,0	1:a
Johan Sundberg-60	92,05	93	Öppen	180,0	117,5	212,5	510,0	1:a
John Eriksson-87	102,90	105	Öppen	210,0	135,0	220,0	565,0	1:a
Klas Helén-42	93,20	105	Öppen	75,0	102,5	150,0	327,5	1:a
Björn Berg Höllviken atletklubb	95,40	105	Öppen	227,5	165,0	252,5	645,0	utom tävlan

VM STYRKELYFT SENIORER 19.11.2016 ORLANDO USA

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	141,45	120+	Öppen	390,0	347,5	300,0	1037,5	7:a

FM KLASSISK BÄNKPRESS 03.12.2016 JAKOBSTAD

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,51	52	Öppen	82,5	85,0	87,5	87,5	1:a
Hannes Immonen-93	90,35	93	U-23	157,5	162,5	-165,0	162,5	2:a
Klas Helén-42	94,58	105	70år+	100,0	105,0	-107,5	105,0	2:a

FM KLASSISK BÄNKPRESS 04.12.2016 JAKOBSTAD

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Ove Lehto-72	156,43	120+	Öppen	230,0	242,5	247,5	247,5	2:a

FM KLASSISK STYRKELYFT 09.12.2016 SOTKAMO

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,70	52	Öppen	115,0	85,0	140,0	340,0	3:a
Stina Lindell-88	62,28	63	Öppen	157,5	80,0	185,5	423,0	1:a
Hanna Taino-91	62,13	63	Öppen	105,0	72,5	132,5	310,0	13:de