

Verksamhetsberättelse

2017



Ålands Kraftsportklubb r.f.

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

Styrelse för 2017 var:

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

Medlemsavgiften har varit 8€ för understödande medlemmar, 15€ för tävlande juniorer upp t.o.m U17 och 30€ för övriga tävlande.

Liksom tidigare år så har det varit ett händelserikt år som vi ser tillbaka på.

Under 2017 har vi arrangerat fem tävlingar här på hemmaplan, ÅM i bänkpress och styrkelyft, både klassiskt och med utrustning samt en klubb tävling i styrkelyft. ÅKK har under året haft 26 licensierade lyftare (5 damer och 21 herrar) hos Finlands Styrkelyftförbund och antalet medlemmar totalt under året har varit 69 stycken. Totala antalet licensierade lyftare i Finland under året har varit 923 fördelat på 120 olika föreningar.

Totalt har det blivit 88 tävlingsstarter under året fördelat på 26 lyftare. Ivrigaste tävlade har Ove varit med nio tävlingsstarter.

ÅKKs medaljskörd nationellt och internationellt har i vanlig ordning varit exceptionell med sju FM-guld, två FM-silver och ett FM-brons samt ett VM-guld, två VM-brons, ett EM-guld, två EM-silver och två EM-brons!

Som vanligt finns Finlands Styrkelyftförbundets ranking för det gångna året på deras hemsida. Några axplock från dessa är Stina Lindell som ligger på andra plats i damernas klassiska ranking totalt medan Marcela Sandvik toppar motsvarande ranking med utrustning. På herrsidan finns Emil Sundberg på 27e plats i den klassiska rankingen medan Kenneth "Kenta" Sandvik ligger tvåa i utrustningsranking.

Också Internationella styrkelyftförbundet (IPF) har rankinglistor baserat på de internationella tävlingarna under året. Främsta noteringen där är Ove Lehtos tredje plats i vilksranking för bänkpress med utrustning men också Marcela, Kenta, Stina och Sandra Lönn finns med i dessa listor.

Under året har vi också öppnat upp ett Instagram konto där vi lägger ut lite blandade bilder på både stort och smått som händer i vår värld, för tillfället har vi 131 följare. På vår facebook sida fortsätter vi att länka in nyheter kring vår tävlingsverksamhet, främst för att sprida nyheter som läggs ut på hemsidan, idag har vi 520 följare där.

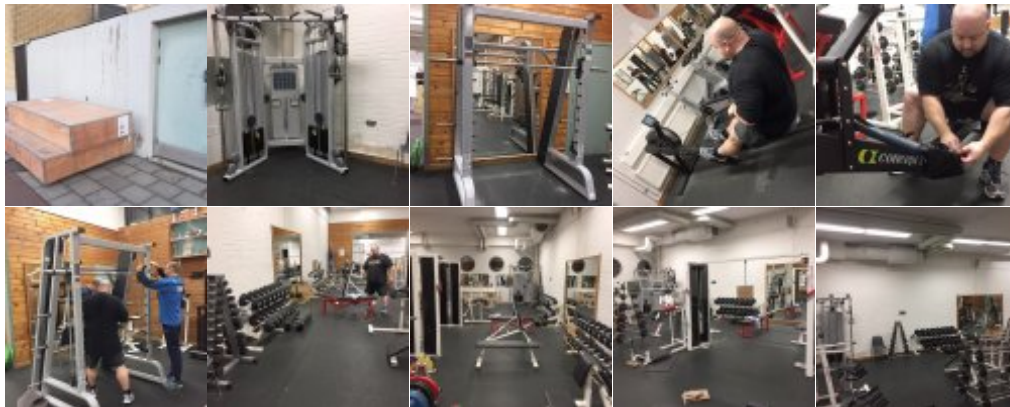
.

ÅKK hjälper till på gymmet

Published: 01 January 2017 | Hits: 532

Mariehamns stad har under året, efter lite rådfrågning av ÅKK, köpt in en del ny utrustning till gymmet på Idrottsgården och vi har nu under ett par tillfällen här de senaste veckorna hjälpt till med att plocka ihop och och flytta runt lite i gymmet för att göra rum för den nya grejerna.

Tack till de som varit med och hjälpt till!



Kenta uttagen som reserv till Worldgames

Published: 30 January 2017 | Hits: 551

Worldgames arrangeras den 20-30 juli 2017 i Polen och en av grenarna på programmet är som vanligt styrkelyft. ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik är en av lyftarna som finns med som reserv till supertungviktsklassen.

200kg och SM-guld i bänkpress av Sandra

Published: 05 February 2017 | Hits: 891

Sandra Lönn hade i princip tävlingsuppehåll under hela förra året på grund av en axelskada, hon gjorde en mindre tävling i slutet av förra året för att klara FM-kvalet och idag var hon tillbaka då Svenska mästerskapen i bänkpress avgjordes under SM-veckan uppe i Söderhamn.

Hon inledde med att klara 175kg, lite skakigt men ändå säkert, till



andra lyftet begärde hon 187,5kg och det blev ett riktigt lätt lyft. Till sista lyftet ökade hon ytterligare 12,5kg till 200kg och hon fick kämpa rejält med att trycka ut de sista centimetrarna men lyftet godkändes av domarna och guldmedaljen var naturligtvis Sandras.

Hon är därmed klar för både VM och EM i bänkpress senare under året, VM agörs i Litauen i slutet av maj medan EM avgörs i Spanien i mitten av oktober.

EM-biljetten avklarad också för Marcela

Published: 05 February 2017 | Hits: 468

Idag var det Marcela Sandviks tur att tävla på FM i styrkelyft uppe i Tammerfors. Hon tävlade ensam i damernas 52kg klass, så också för henne var kanske det egentliga målet att klara EM- och VM-kvalgränserna på 402,5kg respektive 415kg totalt.

Marcela inledde bra med tre godkända lyft i knäböj med 135kg i första, 142,5kg i andra och sedan 147,5kg i sista lyftet. I bänken satte hon ingången på 117,5kg även om hon inte fick till ett riktigt bra lyft, till andra lyftet begärde hon 122,5kg vilket hon fick hela vägen upp men tyvärr underkänt av domarna. Hon gjorde sedan ännu ett försök på samma vikt i sista men då orkade hon inte pressa upp vikten hela vägen. I bänken gick hon på 137,5kg i första för att få EM-kvalet avklarat och klarade utan problem, sedan var det bara att gå på 150kg i följande för att försöka klara också VM-kvalet. Tyvärr så lyckades inte lyftet tekniskt och hon bommade och sista lyftet på samma vikt kom bara halvvägs, Totalt blev det alltså 402,5kg för Marcela, FM-guld, bäste damlyftare under mästerskapet och en biljett till EM i styrkelyft nere i Spanien i maj.

Med på resan som coach var också Christer Gustafsson.



Silver och guld till Marcela och Erika på FM i bänkpress

Published: 18 February 2017 | Hits: 798

Finska mästerskapen i bänkpress med utrustning avgörs nu i helgen i Helsingfors, Marcela Sandvik och Erika Gadzová tävlade under dagen. Tyvärr så är deltagarantalet i tävlingarna med utrustning fortsatt lågt och i Marcelas klass, damernas 52kg, så hade hon endast en motståndare, Hanna Rantala. Hanna är dock en vass lyftare med många meriter bland annat så blev hon världsmästare i klassisk bänkpress förra året. Idag ställdes hon mot Marcela som ju är regerande världsmästare med utrustning så även om de var bara två med så var det en intressant uppgörelse.



Marcela inledde med 115kg och klarade medan Hanna tog 122,5kg i första. Marcela som var lättas av de två kontrade genom att också hon klara 122,5kg i sitt andra lyft, Hanna svarade dock omedelbart genom att klara 125kg i sitt andra lyft. Till sista lyftet valde Marcela att göra ett försök att pressa Hanna ytterligare genom att begära upp nya personbästat och finska rekordet 128kg på stången, tyvärr så klarade hon inte den här gången, Hanna däremot klarade sitt sista lyft för dagen på 128,5kg vilket alltså innebar nytt finskt rekord och guld. Silver till Marcela som ändå i och med detta skall vara klar för landslagsplatser under året.

Erika tävlade tyvärr ensam i damernas 57kg klass, hon gick in säkert på 75kg, valde sedan 85kg till andra lyftet och klarade också den vikten. Till sista gjorde hon ett försök att bättra på personbästat med 95kg på stången, men hon lyckades inte pressa vikten den här gången. Guldet var hur som helst hennes och hon kan tituleras sej finsk mästare i bänkpress. För att knipa en landslagsplats hade det kävts minst 105kg för hennes del.

FM-guld till Kenta efter jämn kamp med Ove

Published: 19 February 2017 | Hits: 1817



Under dagen avgjordes herrarnas tungvikt under årets finska mästerskap i bänkpress med utrustning i Helsingfors och återigen så stod ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto mot varandra. Då regerande mästaren Fredrik "Freddi" Smulter från Malax valt att stå över årets mästerskap så var det öppet för Kenta och Ove att göra upp om medaljerna och i och med Freddis frånvaro så kunde de också se till att säkra upp landslagsplatser utan att göra några större chansingar.

Ove var tyngst av de två, på 158,15kg, Kenta vägde 141,19kg så Kenta hade fördel av lättare kroppsvikt och fick även fördel i lottningen så han kunde fokusera på att jaga medan Ove fick försöka hålla undan. Ove satte 340kg som ingångsvikt vilket han klarade utan problem, Kenta gick på 345kg och klarade även han. Till andra lyftet begärde Ove 355kg och Kenta följde efter på samma vikt, båda klarade och nu var viktvalet inför sista lyftet viktigt. Ove var först ut och valde att gå på 362,5kg vilket han klarade men Kenta hade alltså chans att kontra med samma vikt vilket han också gjorde och även han klarade. Guld till Kenta på kroppsvikt den här gången och silver till Ove, båda på riktigt bra resultat och vi kan nu se fram emot att se dem båda på VM i bänkpress i Litauen i slutet av maj. De båda blev även mästerskapets bästa

och näst bästa lyftare på koefficient, i samma ordningsföljd. Efter tävlingen fick Kenta lämna ett dopingtest.

Med på resan som coach var Emil Sundberg.

Följ oss...

Published: 12 March 2017 | Hits: 702

ÅKK har under några år funnits på Facebook och nu kommer ni också att kunna följa oss på Instagram. På vår facebook profil kommer det främst information kring nyheter som läggs ut här på hemsidan medan du som följer oss på Instagram kommer att få stort och smått som händer i ÅKKs värld både i och utanför gymmet!

ÅKK-medlemmar som redan finns på Instagram får gärna tagga sina lyftarinlägg med #ÅKK så att vi andra kan inspireras av era prestationer!



EM brons och nytt finskt rekord totalt av Stina

Published: 17 March 2017 | Hits: 1227



Stina Lindell tävlade idag på EM i klassisk styrkelyft nere i Danska Thisted, hon vägde in på 62,08kg i damernas 63kg klass där tio deltagare kom till start. I förhandsanmälningarna inför tävlingen låg hon på en silverplats, men som vanligt så skall det presteras under tävlingen också innan medaljerna delas ut och det fanns flera vassa lyftare som jagade totalmedaljerna.

I knäböjen inledde hon med 152,5kg vilket hon klarade utan problem, till andra lyftet begärde hon upp nya personbästavikten 160kg vilket hon fick kämpa en del med men också det var godkänt. Till sista lyftet begärde hon nya finska rekordvikten 165kg för att försöka samla ytterligare kilon till totalen, tyvärr så blev hon lite nedtryckt i bottenläget och passarna fick hjälpa henne upp. 160kg räckte ändå till delgrenssilver efter storfavoriten i klassen, Slovakien Ivana Horová, som klarade 167,5kg. Delgrens bronset gick till tyskan Tamara Thomsen också hon på 160kg men på tyngre kroppsvikt än Stina.

Bänkformen har sett bra ut inför tävlingen och hon gick in på tangerat personbästa 80kg vilket hon klarade utan problem. Till andra lyftet gick hon på 85kg men tyvärr så orkade hon inte pressa det hela vägen. Hon gick om på samma vikt igen till sista lyftet men också det misslyckades. Hon slutade därmed på 80kg i bänken vilket räckte till en femte plats, hon hade säkert hoppats på mera här, men totalt låg hon i alla fall på tredje plats inför marklyftet. Slovakiskan såg ut att ha en betryggande ledning medan Stina tillsammans med tre andra såg ut att få en tight kamp om total medaljerna.

Marklyftet blev som vanligt en rysare, Stina inledde stabilt på 172,5kg, ökade sedan till 185kg i andra vilket hon också klarade. Inför sista marken låg Stina på en tredje plats totalt på 425kg och danskan Tanja Stenholdt Olsen låg tvåa på 427,5kg, danskan var lättare än Stina så för att attackera silverplatsen så hade Stina behövt gå på 190kg, av någon anledning så valde de ändå att gå på 187,5kg i sista, kanske var det en miss av coachen eller så var det en delgrendmedalj i marken som också hägrade. Hur som helst så kämpade hon upp vikten och slutade därmed på 427,5kg, brons totalt och nytt finskt rekord totalt är absolut toppklass! Danskan bommade sin sista mark och stannade också hon på 427,5kg men på lättare kroppsvikt, guldet gick till Slovakiskan på hela 477,5kg totalt.

Stort grattis till Stina som nu kan ta sikte på VM i klassisk styrkelyft som avgörs i Vitryssland i mitten av Juni.

ÅKK årsmöte 2017

Published: 22 March 2017 | Hits: 548

Under kvällen höll vi årsmöte för 2017, tretton medlemmar deltog under mötet. Stageedniga ärende avhandlades, styrelse för året valdes, verksamhetsberättelsen och räkenskaper för 2016 gick igenom.

Efter 15år som ordförande lämnade Johan Lehto över ordförande klubban till Emil Sundberg, Hanna Tainio fortsätter som vice ordförande, Ove



Lehto fortsätter som sekreterare, Kenneth "Kenta" Sandvik fortsätter som kassör och till övriga medlemmar valdes Paulina Lindblad och Johan Lehto.

Medlemsavgiften för understödande medlemmar öjdes från 5€ till 8€, för tävlande junior under 17 hölls avgiften kvar på 15€ och för juniorer över 17år, seniorer och veteraner hölls avgiften kvar på 30€. **Den nya understödande avgiften gäller från och med den 1/4 2017.**

I övrigt diskuterades en del kring möjligheten att få igång någon form av juniorverksamhet samt även om vi bör försöka spika några träningstider så att klubbens medlemmar kan samlas lite mera men också för att ha en naturlig väg in i klubbens verksamhet för nya som vill delta i verksamheten. 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.

Emil starkast på åländska mästerskapen i styrkelyft

Published: 25 March 2017 | Hits: 1176

Idag avgjordes åländska mästerskapen i styrkelyft med utrustning i gymmet på Idrottsgården i Mariehamn. Sju lyftare kom till start, dock var det ingen som körde fullt ut med utrustningen, några hade knäböjsdräkt och knälindor i böjen, andra bara knälindor och några körde helt klassiskt. Samma var det i bänken och marken. Vi brukar notera lyft som görs utan utrustning på en utrustnings tävling som åländska rekord, dock så kunde man under dagen endast slå SFI-rekord med utrustning.

Dagens ende dam var Paulina Lindblad som för första gången prövade på att köra med utrustning, i knäböjen var det dräkt och lindor som gällde, i bänken körde hon med skjorta medan markdräkten åkte av under uppvärmningen då hon inte riktigt fick till det med den. Hon fick ut en hel del av utrustningen vilket resulterade i 142,5kg i knäbøj, 78kg i bänkpress och 157,5kg i marken. Bänkpressen noteras som nytt åländskt rekord med utrustning. Totalt gav det 378kg.

Junioren Liam Kagg gjorde sin första tävling och körde helt klassiskt i 83kg klassen, han satte lätt alla sina nio lyft med 105kg i knäbøj, 80kg i bänkpress, 155kg i mark och fina 340kg totalt. Han slutade dock tvåa i klassen efter Niclas Strand som körde helt klassiskt och putsade samtliga sina personbästan med serien 192,5kg i knäbøj, 120kg i bänkpress, 215kg i marklyft och 527,5kg totalt. Samtliga Liams resultat skrivs in som nya åländska rekord både klassiskt och med utrustning då vi inte haft någon så ung som tävlat i 83kg klassen tidigare. Vi hoppas att detta gav blodad tand och att vi får se honom igen på nästa tävling! Nickes bøj är också nytt åländskt rekord klassiskt.

Sebastian Eriksson tävlade ensam i 93kg klassen och också han körde klassiskt och gjorde en bra tävling med nya personbästan i alla moment efter 200kg i knäböj, mäktiga 180kg i bänkpress, 227,5kg i mark och 607,5kg totalt. Bänken är en förbättring av hans eget åländska rekord klassiskt.

I 105kg klassen tävlade Emil Sundberg och Björn Berg, båda körde med lindor i böjen och skjorta i bänken. Emil satsade också med dräkt i marken. Emil gick segrande ur striden efter 252,5kg i knäböj, 202,5kg i bänkpress och nya SFI-rekordet 312,5kg i marklyft vilket gav nytt SFI-rekord också totalt med 767,5kg. Björn fixade 235kg knäböj, 200kg i bänken och 240kg i marken vilket gav 675kg totalt och silver. Emil blev också tävlingarnas bästa lyftare på poäng.

John Eriksson var ensam lyftare i 120kg klassen, han körde helt klassiskt och bättrade också han på samtliga sina personbästan rätt rejält i och med 220kg i knäböj, 140kg i bänkpress och fina 250kg i marken. Totalt gav det 610kg.



För första gången så livestreamade vi också hela tävlingen via vår facebook sida och du kan även se hela tävlingen här. Stort tack till Nicke och Emil som styrde upp det!

Som vanligt också stort tack till alla som var med och hjälpte till under dagen, passare, domare och sekretariat och naturligtvis även tack till alla tävlande som bjöd på en intressant dag!

Nästa tävling här på hemmaplan är Åländska mästerskap i klassisk styrkelyft som avgörs den 20 maj, före det är det dock dags för SFI-mästerskapen i bänkpress i Hangö den 8 april.

Stina dopingtestad

Published: 26 March 2017 | Hits: 547

Idag var kontrollanter från Finska Antidopingkommittén på Åland, ÅKKs Stina Lindell fick lämna ett test.

Kenta dopingtestad

Published: 26 March 2017 | Hits: 488

Idag var kontrollanter från Finska Antidopingkommittén på Åland, ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik fick lämna ett test.

ÅKK guidade i gymvärlden

Published: 06 April 2017 | Hits: 465

Under fyra tillfällen under de senaste veckorna så har flera ÅKK medlemmar varit med och guidat ansällda på Mariehamns stad på Idrottsgårdens gym. Målet har varit att ge en liten introduktion till olika övningar och vad man skall tänka på. Totalt har cirka fyrtio personer deltagit under tillfällerna och vi hoppas att det har varit uppskattat. Stort tack till alla ÅKKare som ställde upp och hjälpte till med detta!

Trettio lyftare gjorde upp om medaljerna under SFIM i bänkpress

Published: 08 April 2017 | Hits: 1053

Under dagen avgjordes årets SFI-mästerskap i bänkpress i Smörmagasinet i Hangö, som vanligt så arrangerades egentligen två olika tävlingar under dagen, en klassisk och en med utrustning. Invägningarna var också satta så att man om man ville kunde delta i båda tävlingarna. Den klassiska tävlingen var den som lockade absolut flest deltagare med trettio lyftare som gjorde upp om medaljerna medan ensat tre lyftare valde att dubblera och tävla också med utrustning. På plats under tävlingen fanns domare med licens att döma finska rekord.

Den klassiska tävlingen delades upp i tre grupper och för ÅKKs del så var det Hanna Tainio i damernas 72kg klass och Niclas Strand i herrarnas 83kg klass som var först ut. Hon presterade bra och satte alla sina tre lyft med nya personbästat på 75kg i sista lyftet vilket gav guld. I Hannas klass fanns också en icke SFI-lyftare med utom tävlan.

Nicke var också ute efter att putsa personbästat som inför tävlingen låg på 120kg, han tangerade det i sitt andra lyft och försökte sedan på 122,5kg i sista men lyckades inte få upp den vikten idag. Fyra lyftare deltog i kalssen och Nicke tog hem bronset, guldet gick till hemma lyftaren Johan Henriksson på 155kg och silvret till Nykalebys Conny Granholm på 132,5kg.

I den första gruppen tävlade också Sibbos Susanna Törrönen i damernas 84kg klass och hon bjöd som vanligt på ett nytt finskt rekord då hon klarade 122,5kg i sitt sista lyft. Elin Hassen från Vasa slutade tvåa i klassen efter att ha klarat 90kg. I herrarnas 74kg klass deltog två lyftare från Jakobstad, guldet gick till Jonas Enkvist på 140kg och silvret till Anders Enkvist på 122,5kg.

I den andra gruppen var det herrarnas 93kg klass och 120kg klass som tävlade. I 93kg klassen fanns ÅKKs Sebastian Eriksson med bland de sju tävlande och han lyckades riktigt bra då han satte alla sina tre lyft med nya personbästat på 185kg i sista lyftet, nytt åländskt rekord. Det räckte hela vägen till silver efter hemma lyftaren Stefan Westerholm som stannade på 187,5kg. Bronset gick till Andreas Nygård från Nykarleby som klarade 152,5kg.

I 120kg klassen tog Sibbos Ben Olenius guld på 207,5kg ha gjorde också i sista lyftet ett försök att slå Ove Lehtos SFI-rekord i klassen genom att begära upp 223kg på stängen, det lyckades dock inte idag. Silvret gick till Ekenäs Fred Salin som klarade 122,5kg.

I den tredje gruppen tävlade herrarnas 105kg och +120kg klass. I 105kg klassen deltog åtta lyftare varav tre från ÅKK, Emil Sundberg knep silvret efter att ha satt alla sina tre lyft med 172,5kg i sista lyftet vilket är nytt åländskt rekord i klassen. Björn Berg klarade 165kg vilket räckte till en fjärde plats och Simon Eriksson slutade sjua efter att ha tryckt upp 155kg, nytt personbästa med 5kg. Guld i klassen gick till Sibbos Ville Vikman som klarade 185kg och bronset gick till Jakobstads Jani Syrjälä på 167,5kg.

I +120kg klassen deltog tre lyftare och då Malax Fredrik "Freddi" Smulter inte var på plats så var det ÅKKs Ove Lehto som lätt kunde plocka hem guld, han satte alla sina tre lyft och klarade lätt fina 252,5kg i sista vilket är nytt finskt veteranrekord för 40-åringar. Trotts sina 154,7kg i kroppsvikt så var dock Ove inte tyngst för dagen, Nykarlebys André Sjöholm vägrade in på 160kg och tog silvret med ett lyft på 190kg. Bronset gick till Ekenäslyftaren Sami Kanth som fixade 160kg.

I utrustnings tävlingen var det som sagt endast tre lyftare med idag, hemma lyftaren Stefan Westerholm tog dagens andra guld, också här i 93kg klassen, genom att klara 220kg. I 105kg klassen var det ÅKKs Björn Berg som fick med sej ett guld efter att ha tryckt upp 200kg och i +120kg klassen tävlade också Ove Lehto ensam och klarade där alla sina tre lyft med 355kg i sista.

Roligt att se att intresset för de klassiska tävlingarna fortsättningsvis är stort och att många också ställer upp och tävlar då det drar ihop se till SFI-mästerskap. Lyftningen med utrustning ser ut att ha det kämpigt att locka nya lyftare, de flesta som tävlar där är sådana som varit med sedan före de klassiska tävlingarna slog igenom stort, vi hoppas naturligtvis att flera skall bli sugna på att testa på att tävla med utrustning.

Marcela fyra på EM i styrkelyft, delgrensguld i bänken

Published: 11 May 2017 | Hits: 746

Europamästerskapen i styrkelyft med utrustning avgörs som allra bäst nere i spanska Malaga, Marcela Sandvik tävlade under dagen då damernas 52kg klass avgjordes. Sex lyftare deltog i klassen och Marcela inledde med 140kg i sin första bøj vilket gick bra och hon ökade till 145kg i andra. Också den vikten kom upp men lyftet underkändes av domarna på grund av dåligt djup. Hon ökade ändå till 147,5kg i sista och då fick hon domarna med sej.

I bänken gick hon in på 115kg och satte det säkert, hon ökade till 120kg i andra och klarade även det. Därmed var delgrensguldet redan bärgat och hon klarade sedan tangerade personbästat 125kg i sista av bara farten vilket är en förbättring av hennes eget vetranvärldsrekord för 40-åringar med 2,5kg.

I marken gick hon in på 142,5kg och klarade, ökade sedan till 147,5kg i andra men fick det lyftet underkänt av domarna med 2-1 då de ansåg att lyftet inte var riktigt klart. Inför sista lyftet hade hon läge på bronset totalt och hon begärde upp nya personbästa vikten 152,5kg vilket hon lyckades dra hela vägen och med lite tur så blev det 2-1 godkänt av domarna den här gången och hon stannade på fina 425kg totalt. Rysskan Saydasheva avslutade med att klara 170kg i sin sista mark och plockade därmed bronset på 430kg totalt. Guldet gick till en annan Rysska, Komlaeva på 475kg och silver till Danske Bagger på 435kg.

425kg är ett riktigt bra resultat av Marcela och det är också nytt finskt veteranrekord för 40-åringar, det tillsammans med en stark bänk som formbesked inför VM i bänkprens om ett par veckor känns säkert bra. Hon klarade i och med detta även VM-kvalgränsen och kan nu sikte på VM som avgörs i Tjeckien i mitten av november. Efter tävlingen fick Marcela lämna



ett dopingtest.

Kenneth "Kenta" Sandvik tävlar under EM i herrarnas +120kg klass på söndag.

1045kg totalt och en fjärde plats för Kenta på EM i styrkelyft, delgrenssilver i bänken

Published: 14 May 2017 | Hits: 1212

Europamästerskapens sista dag bjöd som vanligt på herrarnas +120kg klass där Kenneth "Kenta" Sandvik försvarade de finländska färgerna. Åtta lyftare kom till start och Kenta vägde in lite mitt i raden på 140,07kg efter att ha drabbats av en rejäl magsjuka ett par veckor före tävlingen. Tyngst för dagen var Norges Hans Magne Baartvedt på 169,25kg tätt följd av Islands Julian Johansson på 167,51kg och Ukrainas Volodomyr Svistunov på 167,26kg. Kenta gick in på 370kg i första böjen och satte den säkert, tog sedan 385kg i andra och klarade sedan även 392,5kg i sista vilket var ett absolut maxlyft. Flera lyftare klarade över 400kg och vassats var ukrainaren på 445kg.

Också bänken gick bra för Kenta som klarade 332,5kg respektive 345kg i sina två första lyft, han begärde sedan upp 355kg till sista för att ta sej upp



guldposition på lättare kroppsvikt före ukrainaren. Kenta klarade men ukrainaren kontrade genom att sätta 362,5kg i sitt sista lyft, delgrenssilver till Kenta med andra ord.

Inför marken stod det ganska klart att Kenta inte skulle kunna gå upp och slåss om totalmedaljerna, men han drog i alla fall alla sina tre marklyft med ett maxlyft på 297,5kg i sista vilket gav 1045kg totalt. Guldet gick till ukrainaren på hela 1147,5kg, silver till Hans Mange på 1075kg och bronset till Rysslands Litvinenko på 1055kg. En bra tävling av Kenta där han fick ut max i alla tre momenten, han var också den ende som satte alla sina nio lyft under tävlingen och också han fick ett hyfsat formbesked inför VM i bänkpress om ett par veckor.

Efter tävlingen fick han göra ett dopingtest

Sjutton lyftare gjorde upp om medaljerna och bjöd på en lång rad rekord under Åländska mästerskapen i klassisk styrkelyft

Published: 20 May 2017 | Hits: 1066

Idag bjöds det på Åländska mästerskap i klassisk styrkelyft uppe i Idrottsgårdens stora hall och den som inte hade möjlighet att vara på plats kunde följa tävlingen via livesändning på ÅKKs facebookside. Sjutton lyftare kom till start, tre damer och fjorton herrar.

Erika Gadzová tävlade ensam i damernas 57kg klass och inledde bra med att sätta nytt personbästa i knäböj på 105kg, i bänken blev det dock bara ingången på 55kg och i marken blev det stopp då hon försökte på nya personbästavikten 140kg i sista lyftet, hon fick nöja sej med 132,5kg som resultat från andra lyftet vilket gav 292,5kg totalt.

Paulina Lindblad och Hanna Tainio tävlade båda i 72kg klassen och Paulina gick segrande ur striden efter att ha bättrat på samtliga sina personbästan efter 120kg i knäböj, 67,5kg i bänkpress, 160kg i marklyft och 347,5kg totalt. Hanna satte också nytt personbästa i både knäböj och bänkpress med 107,5kg respektive 75kg, hon hade även två försök på Åländska rekordet i bänken med 78kg på stängen dock lyckades det inte idag. I marken drog hon 125kg vilket gav 307,5kg totalt och en silver



medalj. Paulina blev även tävlingarna bäste damlyftare på poäng.

Dagens lättaste i herrklassen var Jack Jansson som tävlade i 59kg klassen, han lyckades där bättra på sitt eget SFI-rekord i knäböj med 118kg lastat i sista lyftet, i bänken blev det dock inte så bra utdelning då han stannade på ingångsvikten 65kg efter två bommade försök på 80kg. I marken fick han alla tre lyft med 160kg i sista också det nytt SFI-rekord. Totalt stannade han på 343kg.

Också i 74kg klassen var det endast en lyftare med, Henry Hermans klarade 120kg i knäböj, 85kg i bänkpress, 140kg i marklyft vilket gav nytt personbästa på 345kg totalt. Herbert blev tävlingarnas bäste veteranlyftare på poäng.

Tre lyftare deltog i 83kg klassen och Niclas Stand plockade hem guld efter att ha fått till en riktigt bra tävling med nya personbästan i samtliga moment. 200kg i sista böjen gav också nytt åländskt rekord följt av 122,5kg i bänken och fina 230kg i marken gav 552,5kg totalt och guld. Junioren Liam Kagg, född 2001, gjorde sin andra tävling och också han fick bra utdelning på träningen då han putsade samtliga sina personbästan med serien 120kg i knäböj, 85kg i bänkpress och hela 167,5kg i marken vilket gav 372,5kg totalt och silver. Bronset gick till veteranen Glenn Koskinen som på grund av ett krånglande knä valde att endast göra symboliska 55kg i knäböj och 80kg i marken. I bänken gick han dock för fullt och klarade där målet för dagen och plockade hem ett nytt åländskt veteranrekord för 50-åringar efter att ha klarat 110kg i sitt andra lyft, han försökte sedan på 112,5kg i sista dock utan att lyckas. Liam blev tävlingarnas bäste junior.

Jesper Svanfelt har inte tävlat sedan 2014 men var idag tillbaka på tävlingslavan i 93kg klassen, han inledde med 225kg i knäböj, satte sedan 150g i bänken och avslutade med att lätt

ta 270kg i marken men sedan blev det stopp då han gick på 300kg i andra lyfte, han valde sedan att stå över sista lyftet, totalt ga det 650kg och guld. Silvret gick till Hannes Immonen som satte 185kg i knäböj, 150kg i bänkpress och 235kg i marken vilket innebar 570kg totalt. Veteranen Klas Helén fick med sej bronset hem efter serien 100kg i knäböj, 92,5kg i bänkpress, 145kg i marklyft och 337,5kg totalt.

105kg klassen blev dagens största med fem deltagare, inte oväntat blev det Emil Sundberg som plockade hem guld då han fick till en riktigt bra tävling med nytt SFI-rekord i knäböj på 253kg i sista lyftet, nytt åländskt rekord i bänken med 175kg och sedan också nytt SFI-rekord med 302,5kg i marken vilket också innebar SFI-rekord totalt med 730,5kg. Björn Berg knep silvret efter en fin serie på 230kg i knäböj, 160kg i bänkpress, 245kg i mark och 635kg totalt. Simon Eriksson slutade på samma total, 635kg, men fick nöja sej med bronset på grund av högre kroppsikt. Han fick nya personbästan i både böj och mark med 225kg respektive 255kg och i bänken stannade han på 155kg. John Eriksson fick med sej ett personbästa i bänken och tangerat personbästa totalt med 610kg efter 215kg i knäböj, 145kg i bänkpress och 250kg i marken. Jimmy Pero fick med sej 210kg i knäböj, 125kg i bänken, 250kg i mark och 585kg totalt. Emil blev tävlingarnas bäste lyftare på poäng.

I +120kg klassen hittade vi dagens ende debutant, Thoralf Gulbrandsen, han fick till en bra första tävling med 180kg i knäböj, 102,5kg i bänkpress, 220kg i mark och 502,5kg totalt, som vanligt så hoppas vi att detta gav blodad tand och att vi får se honom i flera tävlingar!

Som vanligt ett jättestort tack till alla som var med och hjälpte till underdage, passare sekretariat och övriga. Stort tack också till domare och publik!

VM-brons till Marcela efter jämn kamp

Published: 26 May 2017 | Hits: 738



Marcela Sandvik tävlade under dagen på världsmästerskapen i bänkpress med utrustning i Litauiska Kaunas. Som vanligt var det damernas 52kg klass som gällde för henne, fem lyftare kom till start i klassen. Marcela var en av medaljfavoriterna inför tävlingen tillsammans med rysskan Yana Sadorina och Finlands Hanna Rantala. Marcela vägde in på 51,50kg, tyngst av dem alla tre, vilket naturligtvis inte var någon fördel för hennes del. Redan vid första lyftet så var det tight mellan de tre, både Marcela och rysskan gick in på 120kg och klarade, Rantala satte 122,5kg i sitt första lyft. Marcela var först ut i andra lyftet och kämpade upp tangerat personbästa på 125kg och tog ledningen, dock så kontrade rysskan genast genom att också hon klara 125kg följt av Rantala som satte 127,5kg och tog ledningen inför sista lyftet.

Till sista lyftet var det klart att Marcela skulle få medalj och hon valde att gå för guld med 130kg på stången, det blev dock för tungt och stången fastnade på bröstet, bronset var därmed klart för Marcela. Sadorina och Rantala kämpade dock vidare om guldet, rysskan klarade 130kg men Rantala klämde till med 132,5kg i sitt sista lyft och guldet gick därmed till Finland.

Som vanligt en stabil insats av Marcela, tangerat personbästa och ännu en VM-medalj till samlingen sitter säkert fint!

Senare idag, start klocka 19:00, kommer Sandra Lönn att tävla för Sverige i damernas +84kg klass.

VM-silver till Sandra på 202,5kg

Published: 26 May 2017 | Hits: 2068



Sandra Lönn var idag tillbaka på tävlingslavan i VM-sammanhang, 2015 stod hon överst på pallen med ett nysatt världsrekord på 235kg i bagaget då VM arrangerades på hemmaplan i

Sundsvall. Tyvärr så blev det inte så mycket tävlingar för Sandra under 2016 på grund av en krånglade axel och formen inför dagens tävling var inte heller helt hundra. Allt detta sammanslaget gjorde att ingångsvikten hamnade på relativt blygsamma 180kg. Vassaste motståndarna, Danmarks Anette Rehof Christensen och Ungerns Agnes Szabo, hade 185kg respektive 190kg som ingångar.

Sandras första lyft såg inte helt övertygande ut men kom upp utan problem medan både danskan och ungerskan satte sina lyft säkert. Till andra lyftet begärde Sandra upp 192,5kg och klarade även det, lite mer övertygande den här gången. Danskan fick kämpa med 195kg men fick upp det, ungerskan satte samma vikt säkert. Inför sista lyftet var det med andra ord mer eller mindre jämt, ungerskan var dock lättast av de tre och hade lottfördel, dvs hon kunde avvakta och gå på samma vikt som de andra och ändå vinna. Sandra var först ut av de tre med 202,5kg lastat och hon fick till en riktig fullträff och tryckte upp stången hur lätt som helst vikten kunde lika gärna ha varit en ingångsvikt. Sista lyftet var dock gjort och Sandra kunde nu bara sätta sej ner och se vad de andra kunde göra. Ungerskan valde att också hon gå på 202,5kg och klarade också hon övertygande. Danskan valde att försöka ta hem guldmedaljen med 205kg lastat i sitt sista lyft, det blev dock för tungt för henne idag och Sandra var därmed klar silvermedaljör.

Lite snöpligt kanske att sista lyftet var så lätt, det fanns utan tvekan både tio och femton kilo mer, men silver och ett tydligt besked om att hon ännu är med i världstoppen gör säkert att Sandra känner sej nöjd med dagen ändå.

Nytt VM-guld till Ove på nytt personbästa 385kg, Kenta slutade trea och plockade därmed hem sin trettonde VM-medalj

Published: 27 May 2017 | Hits: 1316

Som vanligt så bjöd världsmästerskapens sista dag på herrarnas tungvikt, +120kg, och i avsaknad av Fredrik "Freddi" Smulter, så fanns också mer eller mindre som vanligt ÅKKs Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik med i startfältet. Där fanns också förra årets guldmedaljör Jonathan Leo från USA som fick anses som favorit men också några andra vassa lyftare bland annat Norges Alastair McColl, Sveriges Niklas Pettersson och den 183kg tunge amerikanen Michael Zawilinski.

Kenta vägde in på relativt lätta 140,95kg medan vågen stannade på 155,30kg för Ove, 161,00kg för Leo. Kenta var gick också in lättast av de tre med 347,5kg vilket inte var några problem för honom, Ove begärde 352,5kg till sitt första lyft och klarade även han. Leo satte 385kg i sitt första lyft vilket var nytt veteran världsrekord för 40-åringar, norrmannen bommade sitt första lyft på 347,5kg och efter första rundan låg Kenta trea och Ove tvåa efter Leo. Både Kenta och Ove ökade en femma till andra rundan och båda klarade medan Leo tydligen kände sej helt ohotad av de andra och begärde upp nya världsrekordvikten 410,5kg till sitt andra lyft istället för att försöka säkra upp ledningen ytterligare med en lägre vikt. Han var mycket nära att klara men orkade in



te riktigt trycka ut de sista centimetrarna och lyftet underkändes av domarna. McColl fortsatte att jaga medaljplats men bommade också andra lyftet på 352,5kg.

Till sista lyftet blev det som vanligt en del chansningar för att ta sej upp i medaljposition från de övriga lyftarna, jänkaren Zawilinski hade klarat 325kg i sitt andra lyft och gjorde ett försök på 355kg i sista lyftet men bommade, McColl ökade till 357,5kg men bommade också han, Svensken Petterson likaså. Kenta gjorde också ett försök på att ta sej upp förbi Ove på lättare kroppsvikt men fick inte till ett bra lyft, passarna fick fånga upp stängen och han stannade på tredjeplats i tävlingen. Inför sitt sista lyft så stod med andra ord Ove som klar silvermedaljör och det enda rätta var att göra ett försök att attackera guldet genom att begära upp 385kg till sitt sista lyft, samma som Leo men på lättare kroppsvikt. Oves tidigare personbästa var 375kg så nu gällde det att sätta nytt personbästa med 10kg om han skulle kunna bärga hem guld. Han fick till ett bra lyft, stängen kom hela vägen upp och godkänt av domarna! Nu var det bara att avvakta och se vad Leo kunde göra i sitt sista lyft på världsrekordvikten, har man en gång höjt till en vikt så kan man inte backa så han hade inget annat alternativ än att göra ett nytt försök. Han fick till ett bra lyft, men liksom i det första försöket så saknades de sista centimetrarna och lyftet underkändes av domarna vilket innebar att Ove därmed stod klar som segrare på lättare kroppsvikt. 385kg var inte bara nytt personbästa för Ove, det är också nytt Europarekord för veteraner 40år och han blev även VM-tävlingarnas bästa lyftare på poäng, hur mycket man lyft i förhållande till kroppsvikt. Det tidigare veteranrekordet var Kentas på 370kg.

Detta var Oves andra VM-guld i bänkpress, förra gången var 2008, han har också sedan tidigare tre VM-brons hemma i hyllan efter totalt tio VM-starter. För Kentas del så var detta hans femtonde VM-start och hans trettonde VM-medalj! Lägger man där till med Marcelas brons och Sandras silver från gårdagen så får man i vanlig ordning slå sej lite för ÅKK-bröstet och konstatera att våra lyftare är bäst när det gäller.

Nästa tävling på agendan är VM i klassisk styrkelyft i Vitryssland den 15-25 juni där Marcela Sandvik och Stina Lindell finns med i startlistorna.

Stina står över VM

Published: 01 June 2017 | Hits: 410

Stina Lindell har varit utagen till det finska landslaget inför VM i klassisk styrkelyft som avgörs i Vitryssland om ett par veckor, hon har dock känt av en ryggskada en längre tid och väljer nu att hoppa över VM-tävlingen, Säkerligen ett klokt beslut och vi hoppas att vila och lättare träning är receptet så att hon snart kan vara tillbaka. FM i klassisk styrkelyft 2017 avgörs i december.

Marcela Sandvik finns dock med i startfältet inför VM och maken Kenneth "Kenta" Sandvik kommer att finnas på plats i form av landslagscoach.

Halvskadad Marcela elva på VM i klassisk styrkelyft

Published: 21 June 2017 | Hits: 602



Marcela Sandvik tävlade i dag på VM i klassisk styrkelyft i Minsk, Vitryssland. Damernas 52kg klass lockade 14 lyftare till start och Marcela hade inte några förväntningar på en framskjuten placering totalt, även om träningen inför tävlingen gått rätt bra så har hon känt av en skada i övre ryggen som spökade.

Inledande knäböjen blev dock lyckad hon satte alla sina tre lyft och sista böjen på 117,5kg blev ett sv tungt kämparlyft på nya personbästat och nya finska veteranrekordet på 117,5kg.

Bänken gick dock sämre och hon fick enbart ingångslyftet på 82,5kg efter två misslyckade försök på 87,5kg en vikt hon inte haft några problem med på träningen. Också marken gick

sämre än förväntat, första lyftet på 135kg såg tungt ut och sedan var det stop i andra och sista lyftet med 140kg lastat. Totalt blev ändå ett rätt hyfsat resultat med 335kg bara fem kilo från personbästat klassiskt men det räckte inte längre än till en elfte plats totalt i den hårda konkurensen. Vann gjorde USAs Marisa Inda med 420kg, silver och brons gick till Australien och USA på 413,5kg respektive 412,5kg

Marcela är anmäld till EM i klassisk bänkpress som avgörs på hemmaplan i Ylitornio i augusti, men troligen kommer hon nu att stå över en tävlingen för att i första hand få ordning på ryggskadan.

Med på plats i Minsk var maken Kenneth "Kenta" Sandvik i form av landslagscoach.

ÅKK-lyftare dopingtestade

Published: 22 July 2017 | Hits: 367

Finska Antidopingkommittén har varit på Åland de senaste dagarna, Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik samt Stina Lindell har fått lämna varsina test.

Brons och veteranvärldsrekord till Ove med 257,5kg på EM i klassisk bänkpress

Published: 13 August 2017 | Hits: 896



Ove Lehto tävlade idag på Europamästerskapen i klassisk bänkpress som avgjordes på hemmaplan i Finland, Ylitornio, och som vanligt så var det herrarnas +120kg klass som gällde. Ove låg trea i förhandsanmälningarna efter Finlands Fredrik "Freddi" Smulter och österrikaren Christian Wackernell. Vågen stannade på 159,86kg för Ove vid invägningen, Freddi var lättare på 154,01kg medan österrikaren vägde in på hela 187,46kg.

Ove inledde säkert på 250kg och klarade utan problem, österrikaren tryckte sedan upp 270kg innan det var Freddis tur att också han gå in på 270kg. Han fick dock inte till det och stängen mer eller mindre stannade på bröstet. Till andra lyftet valde Ove att gå på 257,5kg för att slå veteranrekordet för 40-åringar vilket han också klarade. Freddi gick om på 270kg till sitt andra lyft, han lyfte ut stängen men fick sedan inte någon startsignal av domarna, lite oklart exakt varför såhär direkt men möjligen för att armarna inte var helt utlåsta i startläget men i alla fall en till plump i protokollet för Freddi. Österrikaren valde att öka hela 15kg till nya världsrekordvikten 285kg och var väldigt nära att klara men lyckades inte låsa ut vikten helt och lyftet underkändes.

Oves läge inför sista lyftet var att han hade begärt 262,5kg, vilket han kände att han var säker på att klara, men i och med att ett lyft på 270kg skulle ta honom upp på guldplats så valde han att istället chansa och gå på den vikten och hoppas på att kunna få till ett superlyft. Dock så lyckades det inte idag och han stannade på 257,5kg. Freddi hade nu pressen på sej att klara 270kg i sista lyftet för att antingen komma upp i ledningen eller bli helt utan resultat. Den här gången gick det bättre, han fick startsignal och han lyckades också pressa vikten hela vägen vilket gav ett godkänt lyft med 2-1 av domarna och han var därmed i ledningen inför österrikarens sista lyft. Wackernell gick om på 285kg men lyckades inte klara vikten i sista lyftet heller. Efter lyftet var det någon förvirring kring om juryn ansåg att Freddi skulle behöva in och göra ännu ett försök på 270kg, men efter lite tid så var domare och jury överens och tävlingen var därmed avgjord för den här gången, guld till Freddi, silver till Wackernell och brons till Ove.

Alla tre fick efter tävlingen lämna dopingtest. Närmast i kalendern för Ove är nu ÅM i bänkpress som avgörs lördagen den 9/9 här hemma i Mariehamn. Freddi lämnade symboliskt sin tävlingstrika på prispallen, kanske ett tecken på att han nu lägger tävlingskarriären på hyllan men vi hoppas naturligtvis på att han dyker upp igen!

Facebooktävling, hur mycket väger Idrottsgårdens alla viktskivor?



Vikter	1/4	15/8	-17
50kg	x 4	=	200
45kg	x 2	=	90
25kg	x 50	=	1250
20kg	x 40	=	800
15kg	x 30	=	450
10kg	x 27	=	270
5kg	x 35	=	175
2,5kg	x 32	=	80
2,0kg	x 16	=	32
1,5kg	x 14	=	21
1,25kg	x 11	=	13,75
1,0kg	x 4	=	4
0,5kg	x 3	=	1,5
			<u>3387,5 kg</u>

Published: 21 August 2017 | Hits: 311

Vi kör en liten tävling på vår facebookside, det gäller att gissa (eller kanske räkna?) hur mycket alla Idrottsgårdens viktskivor väger tillsammans.

Uppdatering 4/9: Totala vikten av alla viktskivor på bilden är: 3387,25kg och vinnaren blev Anton Bergman som gissade på 3389kg, endast 1,75kg från det rätta svaret, stort GRATTIS!

Åländska mästerskapen i bänkpress x2 bjöd på tunga vikter och många nya rekord

Published: 09 September 2017 | Hits: 687



För andra året arrangerade vi Åländska mästerskap i bänkpress och liksom förra året så blev det idag två olika tävlingar, en klassisk och en med utrustning. Elva ÅKK-lyftare deltog i den klassiska tävlingen där vi också hade en gästlyftare med medan endast fem kom till start med utrustning.

I den klassiska tävlingen så gjorde Hanna Tainio och Paulina Lindblad upp om medaljerna i damernas 72kg klass, Hanna var vassast och klarade 75kg medan Paulina stannade på 67,5kg och båda tangerade därmed sina personbästan.

I herrarnas 66kg klass tävlade Jack Janson ensam men han fick ändå till en bra tävling med nytt personbästa och nytt åländskt rekord på 92,5kg som resultat utöver guldmedaljen.

I 74kg klassen hade vi två deltagare Anton Bergman och Glenn Koskinen, Anton tog hem guld på 110kg medan Glenn stannade på 102,5kg efter två bommar på 107,5kg.

Tre lyftare gjorde upp i 83kg klassen och guld gick till Niclas Strand som bättrade på personbästat med ett lyft på 130kg, junioren Liam Kagg satte alla sina tre lyft och ökade också han på personbästat med hela 10kg vilket inte bara gav silver utan också ett nytt SFI-rekord för juniorer U17. Henry Hermans hade det lite kämpigare och klarade ingångsvikten på 90kg först i sista lyfte, men han fick i alla fall hem bronset till slut.

I 105kg klassen hade Björn Berg och Simon Eriksson en jämn kamp där båda gjorde 150kg i första lyftet och sedan 157,5kg i andra, till sista gick de sedan båda på 165kg där Björn bommade och Simon klarade. Guld till en mycket nöjd Simon med andra ord, nytt personbästa med 10kg, och silver till Björn.

Ove Lehto tävlade ensam i +120kg klassen, kroppsvikten stannade på det tyngsta någonsin vid invägningen 160,0kg. Han gick in lite försiktigt på 240kg och ökade sedan till nya personbästat och nya åländska rekordet 260,5kg i andra och klarade även det relativt enkelt. Han valde sedan att stå över det sista lyftet och istället fokusera på utrustningstävlingen.

Gästlyftaren Jukka Porttikivi tävlade i +120kg klassen med målet att kvala till FM, han satte alla sina tre lyft med 160kg som bäst.

Alla som tävlade i utrustningstävlingen vägde in i olika viktklassen så det blev aldrig några medaljstrider där men vi fick ändå se en del imponerande lyftning. Erika Gadzova tävlade i 63kg klassen där hon putsade det åländska rekordet i samtliga sina tre lyft och hon stannade på 90kg i sitt sista lyft.

Paulina dubblerade och tävlade också med skjorta och satte också hon alla tre lyft med nya personbästat 85kg i sista.

Veteranen Klas Helén tävlade i 105kg klassen och fick där med sen 107,5kg efter en bom i sista på 115kg.

Ove dubblerade som sagt och med utrustning så gick han in på lätta 325kg, satte sedan 350kg säkert och tog sedan en rövare och begärde upp hela 390kg för nytt personbästa. Det blev ett bra försök som inte var helt borta men ändå en bit från att ha varit riktigt nära så han fick nöja sej med ett personbästa för dagen.

Som vanligt stort tack till alla som var med och hjälpte till under dagen, domare, passare sekretariat och övriga. Ett extra tack till Niclas Strand som såg till så att vi livestreamade tävlingen via vår facebookside

Nästa tävling på hemma plan blir en klubbävling i styrkelyft lördagen den 4/11 men innan dess så skall Marcela, Kenta och Klas hinna med att åka ner till Spanien för att tävla på EM i bänkpressm i mitten av oktober.

ÅKK säljer Ålandsrabatten häften, en bra deal både för dig och för oss!

Published: 10 September 2017 | Hits: 422

Liksom många andra föreningar så säljer också ÅKK Ålandsrabatten häften, häftet innehåller en mängd olika rabattkuponger från bland annat butiker och restauranger.

Häftet kostar 20€ varav 10€ går direkt till ÅKK, pengarna kommer att användas till vår tävlingsverksamhet och eventuellt också till inköp av utrustning till gymmet.

Vill du stöda ÅKK och köpa ett häfte så är det bara att höra av sig ettdera direkt till någon ÅKKare på gymmet eller via vår facebook sida så ser vi till att du får det pronto!



Dubbla silver så här långt under EM i bänkpress

Published: 14 October 2017 | Hits: 720

Igår tävlade ÅKK-veteranen Klas Helén i 105kg klassen för 70-åringar under EM i bänkpress nere i spanska La Manga, fem lyftare var anmälda i klassen men endast tre kom till start. Klas fick en knölig inledning med två bommar på ingångsvikten 112,5kg, men till sista lyftet så lyckades det bättre och han fick upp vikten och godkänt vilket räckte till en silvermedalj. Guldet gick till Österrike på hela 150kg.



Marcela Sandvik tävlade idag i damernas 52kg klass. Tyvärr så fanns endast två lyftare med där idag, Marcela och landslagskamraten Hanna Rantala. Marcela vägde in på 51,54kg 100 gram lättare än Rantala, så en lite fördel till Marcela där. Marcela valde en säker ingångsvikt på 112,5kg vilket hon klarade utan problem medan Rantala satte 127,5kg i sitt första lyft. För Marcelas del var det nu inget annat att göra än att också hon försöka sej på 127,5kg i andra lyftet för att komma upp i guldposition, hon fick upp vikten hela vägen men lyftet underkändes med 2-1 av domarna då baken lättade lite från bänken. Rantala satte 132,5kg i sitt andra lyft och Marcela valde då att släppa guldet och gick in på 127,5kg i sista lyftet

också men nu orkade hon inte pressa vikten hela vägen, skulle hon ha klarat så skulle det ha varit nytt personbästa och nytt europa rekord för veteraner över 40år. Rantala avslutade med mäktiga 138,5kg i sista viket var nytt europarekord i öppna klassen.

I morgon är det meningen att Kenneth "Kenta" Sandvik skall försvara de finska färgerna då herranas +120kg klass avgörs, han har dock haft en del problem med en sjuk rygg den senaste tiden så vi får se om han kommer att kunna prestera på topp.

Nytt EM-guld i bänkpress till Kenta

Published: 15 October 2017 | Hits: 570

Idag tävlade Kenneth "Kenta" Sandviks på bänkpress EMs sista dag, som vanligt för honom så var det +120kg klassen som gällde och som vanligt så var han också en av guldfavoriterna inför tävlingen. Senaste tiden så hade han dock haft en krånglande rygg så han var inte helt hundra på formen eller ens om det skulle gå att lyfta idag.

Uppvärmningen gick dock uppenbarligen bra och han gick in på 347,5kg i sitt första lyft och klarade, han tog därmed också ledningen i tävlingen. Han följde upp detta med 352,5kg i andra lyftet och kunde sedan avvakta och se om någon skulle kunna hota honom inför sista lyftet, Norges Alistair McColl försökte men lyckades inte så för Kentas del så var guld



redan klart då han gick in till sista lyftet med 362,5kg lastat. Han var riktigt nära att klara också den vikten men han orkade inte riktigt låsa ut vänstra armen hela vägen och lyftet underkändes.

Kenta försvarade dock segern från förra året och ännu ett EM-guld bärgat hem till Åland!

Fyra guld till ÅKK under SFIM i styrkelyft

Published: 28 October 2017 | Hits: 701

Årets SFI-mästerskap i styrkelyft avgjordes idag uppe i Jakobstad, som vanligt så avgjordes en klassisk tävling och en tävling med utrustning och som vanligt så var det den klassiska tävlingen som lockade flest deltagare med 34 stycken startande. Utrustningstävlingen hade endast tre lyftare med.

För ÅKKs del så fanns fyra lyftare med, Ove Lehto tävlade i +120kg kg klassen med utrustning medan Hanna Tainio, Björn Berg och Emil Sundberg alla tävlade klassiskt i 63kg, 93kg respektive 105kg klassen.

Hanna fick till en bra tävling och satte nya personbästan i knäböj, marklyft och totalt efter serien 112,5kg i knäböj, 72,5kg i bänk, 135kg i marklyft och 320kg totalt vilket räckte till guld i klassen med tre deltagare. Silver till Nykarlebys Sara Nyholm med 300kg totalt och brons till Nina Fred med 282,5kg totalt.

Fem lyftare tävlade i 93kg klassen och Björn har fått hålla igen lite på maten den senaste tiden för att komma ner i viktklassen. Han lyfte säkert med 222,5kg i knäböj, 145kg i bänkpress, 235kg i marklyft och 602,5kg totalt vilket innebar guld. Silver gick till Vasas Mathias Björklund på 600kg totalt och bronset till Ekenäs Robert Salin på 537,5kg.

105kg klassen var dagens största med sju lyftare och vassast av dessa blev Emil då han dundrade på med 257,5kg i knäböj, 167,5kg i bänkpress, 300kg i marklyft och fina 725kg totalt. Knäböjen är nytt SFI-rekord i klassen. Silvret gick till Jakobstadslyftaren Juhani Salo med 690kg och bronset plockades hem av Sibbos veteran Henrik Winter på 630kg.

I övrigt bjöd den klassiska tävlingen på en hel del fina resultat i damernas 84kg klass bättrade Sibbos Susanna Törrönen på sitt eget SFI-rekord i bänkpress med 123,5kg. Totalt tävlade sju damer under dagen. På herrsidan plockade landslagslyftaren Johan Henriksson hem guld i 83kg klassen med 650kg totalt

Ove har inte kört någon styrkelyftstävling under hela året och tog det också väldigt försiktigt idag och satsade det mesta krutet på bänken. Han gjorde 270kg i knäböj och satt sedan 340kg i första bänken, men sedan blev det stopp i de två följande lyften på 370kg som inte kom hela vägen upp idag. I marken drog han sedan 310kg vilket gav 920kg och guld, ende motståndaren i klassen, Nykarlebys Andre Sjöholm, blev utan resultat efter tre bommade bänkar.



Värt att notera från utrustningstävlingen var Vasas veteran Magnus Häggblom som återigen kom till start då det drog ihop sej till SFIM, han satte en fin serie på 200kg i knäböj, 95kg i bänkpress, 230kg i marken och 525kg totalt i 105kg klassen.

ÅKK klubbävling i klassisk styrkelyft bjöd på rekord

Published: 04 November 2017 | Hits: 455

ÅKK arrangerade under dagen en klubbävling i klassisk styrkelyft nere i gymmet på Idrottsgården, sex lyftare kom till start, fem från ÅKK och en gästlyftare.

Jack Jansson tävlade i 66kg klassen och vägde in på lätta 62,1kg. Målet för dagen var att försöka plocka hem något åländskt rekord och det började bra då han klarade 133kg i sin sista knäböj, han knep därmed det åländska rekordet av Elias Erikslund. I bänken fick han nöja sig med 90kg efter att ha bommat rekordvikten 93kg medan marken bjöd på ännu ett rekord i och med att han kämpade upp hela 173kg i sista lyftet. Också totalen var nytt rekord i och med 393kg, hårt jobbat!

Juniorerna Liam Kagg, född 2001, tävlade i 83kg klassen och presterade i vanlig ordning bra, han klarade alla sina nio lyft och bättrade på sina egna åländska rekord i samtliga moment samt totalt med serien 127,5kg i knäböj, 97,5kg i bänkpress, 170kg i marklyft samt 395kg totalt. Bänkpress, marklyft och total är också nya SFI-rekord för juniorer U17.

I 93kg klassen hittade vi en debutant för dagen, Simon Ulriksson också han junior, född 94. Han fick också till en bra tävling, i knäböjen plockade han det åländska rekordet av Hannes Immonen i och med att han klarade 202,5kg, i bänken blev det 142,5kg och marken 242,5kg, han försökte också på åländska rekordvikten 250kg i sista marken men bommade. Totalt gav det fina 587,5kg och vi hoppas att tävlingen gav mersmak för hans del.



Veteranen Johan Sundberg tävlade också i 93kg klassen, han satte serien 175kg i knäböj, 115kg i bänken, 200kg i marken och 490kg totalt. Bänken vågar vi utse till dagens segaste lyft, men det kom hela vägen, bra kämpat!

André Hjulström, också han junior, gjorde sin andra tävling och han vägde in i +120kg klassen på stabila 124,8kg. Han fick med sig 235kg i knäböj, 152,5kg i bänken och 270kg i marken vilket gav 657,5kg totalt, samtliga nya personbästan. I marken gjorde han två tappra försök på 302,5kg för att plocka det åländska rekordet av Emil Sundberg, men det lyckades inte idag, han har dock tiden framför sej och rekordet lär kunna ryka inom kort.

Gästlyftaren var juniorerna Sara Tervonen, tävlande för KPU. Hon tävlade i 72kg klassen och målet för hennes del var att klara FM-kvalgränsen vilket hon också gjorde med serien 115kg i knäböj, 50kg i bänkpress, 135kg i marken och 300kg totalt.

Som vanligt ett stort tack till passarna, sekretariatet, domarna och alla andra som hjälpte till under dagen!

Vi livesände hela tävlingen via vår facebookside.

Delgrensguld och nytt veteranvärldsrekord i bänkpress av Kenta på VM i styrkelyft

Published: 18 November 2017 | Hits: 1494



ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik åkte ner till Tjeckiska Pilsen och årets VM i styrkelyft med ett mål i sikte, att få till en bra bänk och eventuellt plocka hem en delgrensmedalj. Alla tankar om att vara med och slåss om medaljerna totalt var borta redan från början i och med en envis låsning i nedre ryggen under de senaste veckorna. Som vanligt var det +120kg klassen som gällde för Kenta och fjorton lyftare kom till start i klassen.

För Kentas del så blev det ett lyft på symboliska 175kg i den inledande knäböjen, sedan stod han över sina två följande lyft. I övrigt blev det en ganska dramatisk knäböjstävling där många lyftare hade problem med att få till djupet och blidka domarna, hela elva av lyftarna fick underkänt i första rundan och då alla lyft var gjorda så var storfavoriten från Ryssland utan resultat och därmed borta från sammandraget, likaså fick inte Norges medaljhopp till något godkänt lyft.

Ingången i bänken för Kenta blev 345kg vilket han klarade utan problem, han ökade sedan till 352,5kg i andra och klarade även den. Också i bänken var det flera av de övriga som hade problem, bland annat så försvann USAs medaljhopp efter tre bommade lyft. Till sista lyftet kunde Kenta bevaka läget och gå in och lyfta som siste man på 360kg vilket han också klarade, en vikt som inte bara innebar delgrensguld utan även en förbättring av hans eget veteranvärldsrekord i bänkpress på styrkelyftstävling.

I marken blev det åter igen ett lyft på symboliska 175kg för Kenta och sedan stod han över resterande lyft. Totalt skramlade han ihop 710kg och han slutade därmed sist av de som fick resultat i tävlingen. Dramatiken kring total guldets fortsatte i princip hela vägen in till sista

marklyftet och slutsegrare blev hemmalyftaren Lupac på 1127,5kg totalt. Silvret gick till Ukraina, också det på 1127,5 och bronset till Island på 1060kg.

Jimmy Pero persade på östra Svealands styrkelyft DM

Published: 19 November 2017 | Hits: 182

En mycket nöjd Jimmy Pero meddelar att han igår åkte över till Sverige och tävlade på östra Svealands styrkelyft distrikts mästerskap. Han vägde in på 104,65kg och fick till en riktigt bra tävling med alla nio lyft godkända. Serien i knäböj blev 245kg, 255kg respektive 265kg. I bänken klarade han 167,5kg, 172,5kg och 177,5kg medan han i det avslutande marklyftet fick med sej 265kg, 280kg och sedan som avslutning nytt personbästa med 295kg. Också totalt blev det personbästa med fina 737,5kg och vinst i gruppen.

Ove både 'Årets bänkpressare' och 'Årets veteranlyftare' i Finland

Published: 29 November 2017 | Hits: 165

Finska styrkelyftsförbundet utser varje år en rad lyftare som pristagare i en rad olika kategorier, för 2017 så knep Ove Lehto hem både titeln som 'Årets bänkpressare' samt 'Årets veteranlyftare', grattis!

Klas finsk veteranmästare i klassisk bänkpress

Published: 01 December 2017 | Hits: 356

ÅKKs Klas Helén tog idag hem guld i 105kg klassen för veteraner över 70år då finska mästerskapen i klassisk bänkpress avgjordes i Ekenäs. Klas satte alla sina tre lyft på 102,5kg, 105kg samt 107,5kg vilket gav guld i klassen med två deltagare. Resultatet är också nytt SFI-rekord i klassen.



FM-brons till Anton och tangerat pers av Hannna

Published: 02 December 2017 | Hits: 330

Hanna Tainio tävlade idag på FM i klassisk bänkpress i Ekenäs då damernas 63kg klass avgjordes. Hon inledde med 70kg i första lyftet vilket hon klarade, hon ökade till tangerat personbästat 75kg till andra lyftet men orkade inte pressa vikten hela vägen. Hon lyckades dock få till ett bra lyft på samma vikt i sista rundan och klarade. Tyvärr så räckte det inte till en medaljplats och hon slutade sexa i klassen med åtta deltagare. Vinnare var Anette Tunkkari på hela 105kg.

Junioren Anton Bergman tävlade i 74kg klassen M20 och slutade där trea med ett lyft på 112,5kg från första rundan, han bommade sedan två försök på 120kg. Vinnare i klassen var Miikka Hyötylä på 142,5kg.



Guld och nytt finskt veteranrekord av Ove på FM i klassisk bänkpress

Published: 03 December 2017 | Hits: 321



Ove Lehto tävlade idag på FM i klassisk bänkpress då herrarnas +120kg klass avgjordes. Han var storfavorit till guldet på förhand och han säkrade också upp guldet redan i första lyftet genom att klara 245kg, till andra ökade han en tia till 255kg och klarade även det. Som avslutning så begärde han upp nya personbästat 262,5kg och till lika nytt finskt veteranrekord och också det åkte säkert hela vägen upp. Uppenbarligen så

var formen på topp idag och värt att notera är att resultatet också är fem kilo över Oves eget gällande vereanvärldsrekord, dessa rekord får dock endast slås på internationella tävlingar.

Överlag belv det en lyckad tävlingshelg för ÅKKs lyftare och redan nästa helg är det dags för nästa gång i hetluften, då avgörs nämligen FM i klassisk styrkelyft och där representeras ÅKK av Stina Lindell, Hanna Tainio, Paulina Lindblad och Emil Sundberg.

Väntat guld till Stina på FM i klassisk styrkeyft, nytt personbästa av Hanna

Published: 08 December 2017 | Hits: 412



Stina Lindell och Hanna Tainio tävlade under dagen då damernas 63kg klass avgjordes under FM i klassisk styrkeyft i Pornainen.

Stina var storfavorit till guldet och hon höll också för favorittrycket även om det inte blev en hundra procent lyckad tävling. Hon inledde med 145kg i första böjen vilket hon klarade utan problem. Hon ökade sedan till 155kg till andra lyftet, det blev dock inget bra lyft där hon fick obalans i nedre läget och kom sedan aldrig upp. Hon gick om på samma vikt till sista lyftet och då åkte det upp med bra fart, tyvärr så blev inte djupet så bra som det borde och lyftet underkändes med tre röda lampor från domarna. I bänken lyckades det bättre och hon fick med sej alla tre lyft med nya personbästat 82,5kg i sista lyftet vilket också är nytt SFI-rekord i klassen. I marken drog hon 162,5kg i första och sedan 175kg i andra lyftet och som avslutning gjorde hon ett försök att bättra på sitt eget finska rekord med 188kg lastat, det blev dock för tungt för dagen. Totalt blev det 402,5kg, en bit under personbästat men det gav ändå guldet vilket var det viktigaste. Silver och brons gick på 395kg respektive 387,5kg.

För Hannas del blev det serien 110kg i knäböj, 75kg i bänkpress, 140kg i marklyft och 325kg totalt vilket innebär en tionde plats. Marken och totalt är nya personbästan.

I morgon tävlar Paulina Lindblad i damernas 72kg klass och på söndag tävlar Emil Sundberg i herrarnas 105kg klass.

Nya personbästan av Paulina på FM i klassisk styrkelyft

Published: 09 December 2017 | Hits: 314



ÅKKs Paulina Lindblad tävlade under dagen då damernas 72kg klass avgjordes under FM i klassisk styrkelyft. I förhandsanmälningarna inför tävlingen låg hon i mitten av startfältet på tolv lyftare, hon fick till en riktigt bra tävling med nytt personbästa med hela 10kg i knäböjen efter att ha klarat alla tre lyft med 130kg lastat i sista lyftet. I bänken blev det tangerat personbästa då hon klarade 67,5kg i andra lyftet, hon försökte sedan på 70kg till sista men orkade inte med den vikten idag. I marken gick hon in på 152,5kg och klarade, ökade sedan till tangerade personbästat 160kg till andra och klarade även det. Till sista lyftet höjde hon ytterligare en femma till 165kg, det blev ett rejält kämparlyft som till slut kom hela vägen upp men tyvärr underkändes av domarna med 2-1. Totalt blev det nytt personbästa med 357,5kg, det räckte dock inte hela vägen upp på pallen denna gång och hon slutade fyra, medaljerna gick på 427,5kg, 397,5kg respektive 385kg.

I morgon tävlar Emil Sundberg i herrarnas 105kg klass.

Emil fyra på FM i klassisk styrkelyft

Published: 10 December 2017 | Hits: 386

Idag var det Emli Sundbergs tur att tävla på FM i klassisk styrkelyft, femton lyftare fanns med i förhandsanmälningarna till herrarnas 105kg klass och Emil var där rankad femma. Formen inför tävlingen har varit bra men en förkylning under de sista dagarna gjorde att dagsformen var lite osäker.



Han inledde med säkra 250kg i första böjen, ökade sedan till 260kg i andra och klarade även det. Till sista ökade han en femma till 265kg men fastnade tyvärr halvvägs. I bänken blev det samma sak, han klarade de två första lyften på 160kg och 167,5kg säkert men sedan var det stopp i sista med 172,5kg lastat. Också i marken blev det samma, han drog först 280kg, sedan 300kg men bommade sista lyftet då han försökte på 305kg. Totalt blev det 727,5kg vilket räckte till en fjärde placering totalt. Kanske var det förkylningen som spökade så att det där lilla sista inte fanns idag, men med tanke på att totalen endast är tre kilo från Emils eget åländska rekord så var det klart godkänt! Guld, silver och brons i klassen gick på 770kg, 747,5kg respektive 740kg.

Stort grattis till alla våra FM-lyftare, i vanlig ordning så presterades det riktigt bra av alla. I och med att man justerat om i tävlingskalendern inför nästa år så kommer nästa FM i klassisk styrkelyft att avgöras redan i mitten av mars och vi hoppas naturligtvis på att det kommer att finnas en rad ÅKK-lyftare på plats också då.

ÅKK-julfest

Published: 16 December 2017 | Hits: 199

Idag höll vi vår traditionsenliga ÅKK-julfest, i vanlig ordning så var det träning under dagen med bland annat maxrepstävling på kroppsvikten i bänk, enarmsmark, grepptävling och en del annat på menyn. Dagen avslutades med bastu, mat och trevligt sällskap. Se några bilder från dagen på vår Instagram!

God Jul

ÅKK-lyftare dopingtestade

Published: 17 December 2017 | Hits: 183

Finska Antidopingkommittén har varit på Åland under dagen, Sebastian Eriksson och Emil Sundberg fick lämna varsitt test.

Flera ÅKK-lyftare dopingtestade

Published: 19 December 2017 | Hits: 222

Finska Antidopingkommittén har varit på Åland också igår, Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik har fått lämna varsina test.

ÅKK-lyftare nominerade till priser på den Åländska Idrottsgalan

Published: 23 December 2017 | Hits: 236

Ålands Idrott arrangerar i vanlig ordning den Åländska Idrottsgalan i början av det nya året, närmare bestämt den 20 januari. Där premieras åländska idrottare för sina prestationer under året som gick. Tre VM-medaljer och fem EM-medaljer under 2017 gör att det i vanlig ordning så finns en rad ÅKK-lyftare med bland de nominerade,

Stina Lindell och Marcela Sandvik finns med i kategorin "Årets kvinnliga idrottare", Stina med EM-brons i klassisk styrkelyft, finländskt rekord i marklyft och en andra plats i den finländska klassiska rankingen i bagaget medan Marcela kan stoltsera med VM-brons och EM-silver i bänkpress samt veteranvärldsrekord i bänkpress samt en toppnotering i rankingen från 2017.

I kategorin "Årets manliga idrottare" finns både Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik med. Ove med VM-guld i bänkpress, EM-brons i klassisk bänkpress och nya personbästan i bänken både klassiskt och med utrustning samt Kenta med EM-guld, VM-brons och ett veteranvärldsrekord i bänkpress.

Ove är också nominerad i kategorin "Årets prestation" efter sitt VM-guld i bänkpress där han som underdog ökade med 32,5kg till nya personbästat 385kg i sista lyftet och därmed slog storfavoriten från USA.

ÅKK "Veckans pers" genom åren

Published: 01 January 2018 | Hits: 268

Sedan 2003 så har det noterats rekord på svarta tavlan i gymmet på Idrottsgården, det är öppet för vem som helst som tränar där att göra en notering då man känner att man slagit ett nytt personbästa och det har säkerligen sporrat till en hel del extra prestationer genom åren.

Sedan 2004 så har man kunnat kolla på dessa rekord också här på hemsidan, nedan finns blider och länk till arkivet för den nyfikne eller för den som vill uppleva svunna storhetstider!

Ove nominerad till Ålandstidningens bragdmedalj

Published: 05 January 2018 | Hits: 278

Varje år röstas mottagaren av Ålandstidningens bragdmedalj fram av tidningens läsare, medaljen delas ut till en åländsk idrottare som under året som gick utfört en bragd.

I år finns Ove Lehto med som en av de nominerade efter sitt VM guld i bänkpress från i maj där han ökade med 27,5kg till 385kg i sista lyftet och plockade hem guldet framför storfavoriten från USA, lyftet var också nytt personbästa med 10kg, absolut en bragd!

Ove har fått bragdmedaljen en gång tidigare och det var 2001, förra året var det Stina Lindell som fick medaljen. Info från Ålandstidningen nedan.

ÅKK inför juniorstipendie för att ge ekonomiskt stöd till våra juniorer

Published: 11 January 2018 | Hits: 219

För den som vill tävla i styrkelyft så blir det en del kostnader i form av tävlingslicens, inköp av tävlingsgodkänd utrustning samt eventuella resekostnader. För ungdomar/juniorer så kan dessa kostnader vara avskräckande och man väljer att inte tävla. Under ÅKKs budgetmöte inför 2018 så valde styrelsen att avsätta pengar för att införa ett juniorstipendie som kan sökas av både nya och aktiva juniorer med mål att tävla för ÅKK inom styrkelyft eller bänkpress. Villkoren för stipendiet samt instruktioner för hur ansökan görs finns nedan, men tveka inte att prata med någon i styrelsen om du har frågor!

Ålands Kraftsportklubbs (ÅKKs) juniorstipendie ger möjlighet för klubbens juniorer (upp till u23) att ansöka om ekonomiskt stöd för sin tävlingssatsning i styrkelyft/bänkpress inom Finlands Styrkelyftförbund.

Villkor:

- junioren skall vara aktiv som tävlande inom ÅKK, alternativt ha för avsikt att göra sin första tävling i samband med att ansökan lämnas in (Finlands Styrkelyftförbunds dopingavtal samt ÅKKs tävlingsavtal underskrivet).
- ansökan skall göras skriftligen, fritt formulerad via e-post till klubbens styrelse på adressen info@kraftsport.nu, i ansökan skall framgå summa och syfte.
- först och främst prioriteras ekonomiskt understöd för juniorens tävlingssatsning, t.ex. tävlingslicens, resekostnader, inköp av tävlingsutrustning etc.
- ÅKKs styrelse tar beslut om ansökan beviljas och meddelar den sökande, ansökan kan beviljas både till fullo eller delvis beroende på styrelsens beslut. Utbetalning sker mot kvitto.
- en enskild person kan beviljas två enskilda stipendier per år.

ÅKKare prisades på den Åländska Idrottsgalan

Published: 21 January 2018 | Hits: 146

Som vanligt då vi närmar oss slutet av januari så var det igår dags för den Åländska Idrottsgalan som liksom tidigare år arrangerades uppe i Idrottsgårdens stora hall. För ÅKKs del så var det en spännande kväll då vi hade hela fem nomineringar i de olika klasserna, Marcela Sandvik och Stina Lindell var båda nominerade till Årets idrottskvinna medan Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik fanns med i kategorin Årets idrottsman. Ove var också nominerad till Årets prestation samt att han även var en av de som fanns med i nomineringarna till Ålandstidningens bragdmedalj.



Årets prestation gick dock till friidrottaren Hanna Wiss och Årets idrottskvinna blev också en friidrottare, Johanna Bäcklund men då Årets idrottsman ropades upp så var det Ove som fick gå upp på scenen och hämta priset. Ålandstidningens bragdmedalj gick till Ålands öspels herrar i volleyboll.

Utöver detta så fick även alla fyra ÅKKare gå upp på scenen för att hämta stipendier för sina internationella medaljer under året.

TÄVLINGSRESULTAT 2017

ÅLANDS

KRAFTSPORTKLUBB

FM STYRKELYFT SENIORER 04.02.2017 TAMMERFORS

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Knäböj	Bänkpres s	Marklyf t	Totalt	Placerin g
Kenneth Sandvik-75	141,9	120+	Öppen	385,0	340,0	300,0	1025,0	1:a

FM STYRKELYFT SENIORER 05.02.2017 TAMMERFORS

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Knäböj	Bänkpres s	Marklyf t	Totalt	Placerin g
Marcela Sandvik-74	51,62	52	Öppen	147,5	117,5	137,5	402,5	1:a

FM BÄNKPRESS SENIORER 18.02.2017 HELSINGFORS

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placerin g
Marcela Sandvik-74	51,53	52	Öppen	115,0	122,5	128,0	122,5	2:a
Erika Gadzová-90	55,99	57	Öppen	75,0	82,5	-95,0	82,5	1:a

FM BÄNKPRESS SENIORER 19.02.2017 HELSINGFORS

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placerin g
Kenneth Sandvik-75	141,19	120+	Öppen	345,0	355,0	362,5	362,5	1:a
Ove Lehto-72	158,15	120+	Öppen	340,0	355,0	362,5	362,5	2:a

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 26.02.2017 TÄBY

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Knäböj	Bänkpres s	Marklyf t	Totalt	Placerin g
Jimmy Pero-81	103,60	105	Öppen	235,0	150,0	265,0	650,0	?

EM KLASSISKT STYRKELYFT SENIORER 17.03.2017 THISTED DANMARK

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Knäböj	Bänkpres s	Marklyf t	Totalt	Placerin g
Stina Lindell-88	62,08	63	Öppen	160,0	80,0	187,5	427,5	3:a

ÅM STYRKELYFT 25.03.2017 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Knäböj	Bänkpres s	Marklyf t	Totalt	Placerin g
Paulina Lindblad-89	65,45	72	Öppen	142,5	78,0	157,5	378,0	1:a
Niclas strand-89(RAW)	82,10	83	Öppen	192,5	120,0	215,0	527,5	1:a
Liam Kagg-01(RAW)	77,75	83	Öppen	105,0	80,0	155,0	340,0	2:a
Sebastian Eriksson-91(RAW)	86,45	93	Öppen	200,0	180,0	227,5	607,5	1:a
Emil Sundberg-89	103,80	105	Öppen	252,5	202,5	312,5	767,5	1:a
Björn Berg-82	96,00	105	Öppen	235,0	200,0	240,0	675,0	2:a
John Eriksson-87	110,60	120	Öppen	220,0	140,0	250,0	610,0	1:a

SFIM KLASSISK BÄNKPRESS 08.04.2017 HANGÖ

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placerin g
Hanna Taino-91	64,70	72	Öppen	70,0	72,5	75,0	75,0	1:a
Niclas strand-89	81,50	83	Öppen	115,0	120,0	122,5	120,0	3:a
Sebastian Eriksson-91	87,15	93	Öppen	170,0	182,5	185,0	185,0	2:a
Emil Sundberg-89	103,05	105	Öppen	162,5	167,5	172,5	172,5	2:a
Björn Berg-82	96,20	105	Öppen	160,0	165,0	167,5	165,0	4:a
Simon Eriksson-89	103,05	105	Öppen	145,0	155,0	160,0	155,0	7:a
Ove Lehto-72	154,70	120+	Öppen	225,0	245,0	252,5	252,5	1:a

SFIM BÄNKPRESS 08.04.2017 HANGÖ

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placerin g
Björn Berg-82	96,85	105	Öppen	200,0	200,0	205,0	200,0	1:a
Ove Lehto-72	154,70	120+	Öppen	320,0	340,0	355,0	355,0	1:a

EM STYRKELYFT SENIORER 11.05.2017 MALAGA SPANIEN

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Knäböj	Bänkpres s	Marklyf t	Totalt	Placerin g
Marcela Sandvik-74	51,66	52	Öppen	147,5	125,0*	152,5	425,0	4:a

*VR M1

EM STYRKELYFT SENIORER 14.05.2017 MALAGA SPANIEN

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Knäböj	Bänkpres s	Marklyf t	Totalt	Placerin g
Kenneth Sandvik-75	140,07	120+	Öppen	392,5	355,0	297,5	1045,0	4:a

**SERIETÄVLING I
STYRKELYFT 14.05.2017
TÄBY**

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Knäböj	Bänkpres s	Marklyf t	Totalt	Placerin g
Jimmy Pero-81	104,15	105	Öppen	255,0	167,5	280,0	702,5	?

**ÅM KLASSISKT STYRKELYFT
20.05.2017 IDROTTSGÅRDEN**

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Knäböj	Bänkpres s	Marklyf t	Totalt	Placerin g
Erika Gadzová-90	55,35	57	Öppen	105,0	55,0	132,5	292,5	1:a
Paulina Lindblad-89	66,75	72	Öppen	120,0	67,5	160,0	347,5	1:a
Hanna Taino-91	64,95	72	Öppen	107,5	75,0	125,0	307,5	2:a
Jack Jansson-87	58,90	59	Öppen	118,0	65,0	160,0	343,0	1:a
Henry Hermans-61	73,95	74	Öppen	120,0	85,0	140,0	345,0	1:a
Niclas strand-89	82,30	83	Öppen	200,0	122,5	230,0	552,5	1:a
Liam Kagg-01	77,75	83	Öppen	120,0	85,0	167,5	372,5	2:a
Glenn Koskinen-63	75,30	83	Öppen	55,0	110,0	80,0	245,0	3:a
Jesper Svanfelt-81	92,15	93	Öppen	225,0	150,0	275,0	650,0	1:a
Hannes Immonen-93	89,75	93	Öppen	185,0	150,0	235,0	570,0	2:a
Klas Helén-42	92,40	93	Öppen	100,0	92,5	145,0	337,5	3:a
Emil Sundberg-89	103,05	105	Öppen	253,0	175,0	302,5	730,5	1:a
Björn Berg-82	95,40	105	Öppen	230,0	160,0	245,0	635,0	2:a
Simon Eriksson-89	102,80	105	Öppen	225,0	155,0	255,0	635,0	3:a
John Eriksson-87	103,35	105	Öppen	215,0	145,0	250,0	610,0	4:a
Jimmy Pero-81	104,10	105	Öppen	210,0	125,0	250,0	585,0	5:a
Thoralf Gulbrandsen-90	125,90	120+	Öppen	180,0	102,5	220,0	502,5	1:a

**VM BÄNKPRESS 26.05.2017
KAUNAS LITAUEN**

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3 -	Resultat	Placerin g
Marcela Sandvik-74	51,50	52	Öppen	120,0	125,0	130,0	125,0	3:a

**VM BÄNKPRESS 27.05.2017
KAUNAS LITAUEN**

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3 -	Resultat	Placerin g
Ove Lehto-72	155,30	120+	Öppen	352,5	357,5	385,0	385,0*	1:a
Kenneth Sandvik-75	140,95	120+	Öppen	347,5	352,5	357,5	352,5 * ER M1	3:a

**VM KLASSISKT STYRKELYFT 21.06.2017
MINSK VITRYSSLAND**

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Knäböj	Bänkpres s	Marklyf t	Totalt	Placerin g
Marcela Sandvik-74	51,52	52	Öppen	117,5	82,5	135,0	335,0	11:a

EM KLASSISK BÄNKPRESS SENIORER 13.08.2017 YLITORNIO FINLAND

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placerin g
Ove Lehto-72	159,86	120+	Öppen	250,0	257,5	270,0	257,5* *VR M1	1:a

ÅM KLASSISK BÄNKPRESS 09.09.2017 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placerin g
Hanna Taino-91	63,80	72	Öppen	75,0	-77,5	-77,5	75,0	1:a
Paulina Lindblad-89	67,50	72	Öppen	62,5	67,5	-70,0	67,5	2:a
Jack Jansson-87	62,25	66	Öppen	85,0	90,5	92,5	92,5	1:a
Anton Bergman-97	72,70	74	Öppen	105,0	110,0	115,0	110,0	1:a
Glenn Koskinen-63	72,55	74	Öppen	102,5	-107,5	107,5	102,5	2:a
Niclas strand-89	82,10	83	Öppen	125,0	130,0	135,0	130,0	1:a
Liam Kagg-01	79,75	83	Öppen	85,0	90,0	95,0	95,0	2:a
Henry Hermans-61	76,50	83	Öppen	-90,0	-90,0	90,0	90,0	3:a
Simon Eriksson-89	101,00	105	Öppen	150,0	157,5	165,0	165,0	1:a
Björn Berg-82	95,80	105	Öppen	150,0	157,5	165,0	157,5	2:a
Ove Lehto-72	160,00	120+	Öppen	240,0	260,5	###	260,5	1:a

ÅM BÄNKPRESS 09.09.2017 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placerin g
Erika Gadzová-90	57,85	63	Öppen	80,0	85,0	90,0	90,0	1:a
Paulina Lindblad-89	67,90	72	Öppen	75,0	80,0	85,0	85,0	1:a
Klas Helén-42	94,35	105	Öppen	107,5	107,5	115,0	107,5	1:a
Jimmy Pero-81	105,20	120	Öppen	167,5	175,0	182,5	175,0	1:a
Ove Lehto-72	160,30	120+	Öppen	325,0	350,0	390,0	350,0	1:a

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 16.09.2017 TÄBY

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Knäböj	Bänkpres s	Marklyf t	Totalt	Placerin g
Jimmy Pero-81	105,65	120	Öppen	75,0	175,0	75,0	325,0	?

EM BÄNKPRESS 13.10.2017 LA MANGA SPANIEN

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placerin g
Klas Helén-42	95,98	105	70år+	112,5	-112,5	112,5	112,5	2:a

EM BÄNKPRESS 14.10.2017 LA MANGA SPANIEN

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3 -	Resultat	Placerin g
Marcela Sandvik-74	51,54	52	Öppen	112,5	-127,5	127,5	112,5	2:a

EM BÄNKPRESS 15.10.2017 LA MANGA SPANIEN

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3 -	Resultat	Placerin g
Kenneth Sandvik-75	139,90	120+	Öppen	347,5	352,5	362,5	352,5	1:a

SFIM KLASSISKT STYRKELYFT 28.10.2017 JEPPIS GYM JAKOBSTAD

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Knäböj	Bänkpres s	Marklyf t	Totalt	Placerin g
Hanna Taino-91	63,00	63	Öppen	112,5	72,5	135,0	320,0	1:a
Björn Berg-82	92,35	93	Öppen	222,5	145,0	235,0	602,5	1:a
Emil Sundberg-89	102,10	105	Öppen	257,5	167,5	300,0	725,0	1:a

SFIM STYRKELYFT 28.10.2017 JEPPIS GYM JAKOBSTAD

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Knäböj	Bänkpres s	Marklyf t	Totalt	Placerin g
Ove Lehto-72	160,70	120+	Öppen	270,0	340,0	310,0	920,0	1:a

KLUBBTÄVLING I KLASSISKT STYRKELYFT 04.11.2017 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Knäböj	Bänkpres s	Marklyf t	Totalt	Placerin g
Jack Jansson-87	62,10	66	Öppen	133,0	90,0	173,0	396,0	1:a
Liam Kagg-01	80,60	83	U-17	127,5	97,5	170,0	395,0	1:a
Simon Ulriksson-94	91,25	93	U-23	202,5	142,5	242,5	587,5	1:a
			50-59					
Johan Sundberg-60	91,65	93	år	175,0	115,0	200,0	490,0	1:a
André Hjulström-96	124,80	120+	U-23	235,0	152,5	270,0	657,5	1:a

VM STYRKELYFT SENIORER 18.11.2017 PILSEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Knäböj	Bänkpres s	Marklyf t	Totalt	Placerin g
Kenneth Sandvik-75	141,65	120+	Öppen	175,0	360,0*	175,0	710,0	10:a

*VR M1

DM STYRKELYFT ÖSTRA SVEALAND 18.11.2017 JÄRFÄLLA

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Knäböj	Bänkpres s	Marklyf t	Totalt	Placerin g
Jimmy Pero-81	104,65	105	Öppen	265,0	177,5	295,0	737,5	1:a

FM KLASSISK BÄNKPRESS 01.12.2017 EKENÄS

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placerin g
Klas Helén-42	96,27	105	70år+	102,5	105,0	107,5	107,5	1:a

FM KLASSISK BÄNKPRESS 02.12.2017 EKENÄS

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placerin g
Hanna Taino-91	62,75	63	Öppen	70,0	-75,0	75,0	75,0	6:a
Anton Bergman-97	72,35	74	U-20	112,5	-120,0	120,0	112,5	3:a

FM KLASSISK BÄNKPRESS 03.12.2017 EKENÄS

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placerin g
Ove Lehto-72	160,27	120+	Öppen	245,0	255,0	262,5	262,5	1:a

FM KLASSISK STYRKELYFT 08.12.2017 BORGNÄS

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Knäböj	Bänkpres s	Marklyf t	Totalt	Placerin g
Stina Lindell-88	61,86	63	Öppen	145,0	82,5	175,0	402,5	1:a
Hanna Taino-91	62,06	63	Öppen	110,0	75,0	140,0	325,0	1:a

FM KLASSISK STYRKELYFT 09.12.2017 BORGNÄS

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Knäböj	Bänkpres s	Marklyf t	Totalt	Placerin g
Paulina Lindblad-89	66,49	72	Öppen	130	67,5	160	357,5	4:a

FM KLASSISK STYRKELYFT 10.12.2017 BORGNÄS

Namn	Kroppsv .	Viktklas s	ålders kategori	Knäböj	Bänkpres s	Marklyf t	Totalt	Placerin g
Emil Sundberg-89	102,41	105	Öppen	260,0	167,5	300,0	727,5	4:a