

2018

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 2018 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 U18 och 30€ för övriga tävlande.

Ännu ett år har rusat förbi och för ÅKKs del så har det varit ännu ett lyckat år med många tävlande, många tävlingar på hemmaplan och många fina insatser.

Vi har ordnat sju tävlingar på hemmaplan, SFIM i styrkelyft, både klassiskt och med utrustning, ÅM i bänkpress och styrkelyft, både klassiskt och med utrustning samt en klubb tävling i klassisk styrkelyft. SFIM var sett ill antalet lyftare det största någonsin med hela 47 startande lyftare. Vi har under året haft 65 medlemmar varav 27 med tävlingslicens fördelat på 6 damer och 21 herrar. ÅKK slutade på trettonde plats i den finska klubb rankingen av totalt 103 aktiva föreningar.

Medaljskörden nationellt och internationellt har i vanlig ordning varit exceptionell med sex FM-guld, fyra FM-silver och två FM-brons samt ett VM-guld, två VM-silver, ett EM-guld och ett EM-brons!

Finska Styrkelyftförbundets rankinglistor för det gångna året på deras hemsida. Ett par av höjdpunkterna i de klassiska listor är Stina Lindell som ligger sjua i Wilks rankingen för damer, tätt följd av Marcela på en tionde plats. Marcela toppar dock i listan för veteraner! På herrsidan finns ÅKKs juniorer Liam Kagg och Andre Hjulström på en trettonde plats (juniorer U18) respektive en elfte plats (juniorer U23). På seniorsidan så finns Ove Lehto med på en sjunde plats totalt medan han toppar bänkranking. I utrustnings rankingen hittar vi Marcela på en ganska klar förstaplats medan Ove och Kenta finns på en andra respektive tredje plats på herrsidan.

Också Internationella styrkelyftförbundet (IPF) har rankinglistor baserat på de internationella tävlingarna under året. Främsta noteringen där är Oves fjälde plats i rankingen för klassisk bänkpress men också Marcela, Kenta och Stina finns med i dessa listor.

Inför det kommande tävlingsåret finns det mycket att se fram emot. Personligen är det våra juniorer, Liam och Andre, som jag hoppas skall kunna prestera bra under junior FM i slutet av januari och efter det kanske båda kan komma att vara aktuella för landslagsupdrag!

Vårt Instagram konto @kraftsport.nu där vi lägger ut lite blandade bilder på både stort och smått som händer i vår värld har idag 188 följare och 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 580 följare där.

.

ÅKK inför juniorstipendie för att ge ekonomiskt stöd till våra juniorer

Published: 11 January 2018 | Hits: 498

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.

Rekordjakt på ÅKKs klubbtävling i klassisk styrkelyft

Published: 03 February 2018 | Hits: 707

Idag arrangerade vi årets första klubbtävling i klassisk styrkelyft mere på Idrottsgårdens gym. Efter lite bortfall på grund av sjukdom kom sju ÅKK-lyftare och en gästlyftare till start.

Niklas Strand har dragit ner kroppsvikten rätt rejält under de senaste månaderna och vägde idag in i 74kg klassen, siktet var inställt på att bättra på Rasmus Eklunds åländska rekord på 212,5kg i marken. Bantningen hade dock i vanlig ordning satt sina spår och i böjen blev det bara ett godkänt lyft med 170kg efter att ha bommat på 192,5kg. I bänken fick han i alla fall med sej alla tre lyft med 117,5kg som bäst. Till marken fanns det ändå en del kraft kvar och han inledde med att slå det åländska rekordet med 213kg lastat, bättrade sedan också på SFI-rekordet i andra lyftet med 220,5kg lastat och till sista lyftet visade han var skåpet skulle stå genom att klara 235kg. Totalt gav det 522,5kg vilket är en bit under persobästat, men ändå bra med tanke på kroppsvikten.

I 83kg klassen tävlade Sebastian Eriksson och Henry Hermans, Sebba fick alla tre böjar med 202,5kg i sista vilket innebar nytt åländskt rekord i klassen. Också i bänken gick bra och han kunde där bättra på sitt eget SFI-rekord från 170kg till 175kg. I marken drog han alla tre lyft med 230kg i sista, och totalen stannade därmed på 607,5kg, vilket räknas som åländskt rekord både klassiskt och med utrustning. Henry fick med sej 120kg i från böjen men bommade sedan tyvärr ut sej efter tre misslyckade bänkar.

Björn Berg och Anders Johansson tävlade i 93kg klassen, Björn brukar vanligen tävla i 105kg klassen men han inledde starkt med i knäböjen med 225kg, i bänken fick han alla lyft med 147,5kg, inte riktigt de vikter vi är vana med från honom, men ändå ok. I marken fick han med sej 242,5kg från sista lyftet och totalt blev det 615kg. Anders har haft problem med en axel men var ändå tävlingssugen och målet för dagen var att bättra på det åländska veteranrekordet i bänkpress för 50-åringar. Böjen blev därför symboliska 75kg och därefter bättrade han på rekordet med 15kg till 135kg i sin sista bänkpress, uppdraget slutfört och han avslutade med att dra 215kg i marken vilket också är nytt åländskt veteranrekord.

Johan Eriksson tävlade ensam i 120kg klassen och bättrade där på alla sina personbästan efter serien 230kg i knäböj, 155kg i bänkpress och 260kg i maken. Han hade också ett bra försök på 270kg i sista marken, totalt blev det 645kg,

Ove Lehto väjde för dagen in på sin tyngsta kroppsvikt någonsin, 162,4kg och tävlade i vanlig ordning i +120kg klassen. Han har under en längre tid valt att prioritera bänkpressen så antalet knäböjspass har inte varit många, han körde därför rätt försiktigt i böjen med tre godkända lyft och 275kg i sista. I bänken såg det bra ut på de två första lyften och till sista så begärde han upp nya personbästat 265kg vilket också kom upp med bra fart. Bänken var också nytt SFI-rekord för veteraner. I marken var målet för Ove att klara 300kg eller mer vilket han också gjorde efter 320kg i sista lyftet, detta var tjugofemte året i rad som han drog 300kg eller mer i marken på tävling. Totalt gav det 860kg, ett riktigt bra resultat med tanke på att böjen inte var bättre än den var.

Gästlyftaren var Timo Heiskanen (M-Club) som tävlade i 74kg klassen, han plockade med sej 190kg i knäböj, 120kg i bänkpress och avslutade med att klara imponerande 262,5kg i marken. Totalt blev det 572,5kg.

Tävlingarna webbsändes live via vår facebookside och en liten publik hade också sökt sej till gymmet för att följa tävlingen.

Stort tack till domarna, passarna, sekretariatet och övriga som hjälpte till under dagen!

FM-guld i styrkelyft till Kenta

Published: 10 February 2018 | Hits: 591

Under helgen avgörs finska mästerskapen i styrkelyft med utrustning uppe i Tammerfors. Under dagen så var det för ÅKKs del Kenneth "Kenta" Sandvik som tävlade då herrarnas +120kg klass avgjordes. Överlag så var det rätt tunnsått i startlistorna och i Kentas klass så var det bara den gamle kombatanen Jari Martikainen som också tog sej till start.

Kenta konstaterade efter tävlingen att det inte gick något vidare rent resultatmässigt. Han gick in på 360kg i första böjen men fick det underkänt med 2-1, han gick om på samma vikt i andra lyftet och "grisade upp det" med 2-1 vitt från domarna den här gången. Han hoppade sedan över sista böjen. I bänken gick det ändå rätt bra med alla tre lyften godkända, 325kg segt men upp 2-1 i första, samma med 332,5kg i andra och som avslutning 340kg vilket var dagens bäst lyft med 3-0 vitt. I marken inledde han med 270kg, drog sedan 285kg i andra och försökte sedan på 300kg i sista men orkade inte hela vägen idag. Totalt blev det 985kg och guld före Jari som fick ihop 945kg totalt.

Ingen höjdartävling för Kentas del men han gjorde det som behövdes och klarade också både EM och VM kvalet och landslagsplatsen bör därmed vara säkrad för året. Efter tävlingen fick Kenta lämna ett dopingtest.

I morgon tävlar Marcela Sandvik i damernas 52kg klass samt Paulina Liundblad i damernas 72kg klass.

Guld och brons till ÅKK under styrkelyft FM:s andra dag

Published: 11 February 2018 | Hits: 521

Under söndagen fortsatte FM-tävlingarna i styrkelyft med utrustning uppe i Tammerfors och för ÅKKs del så tävlade Marcela Sandvik och Paulina Lindblad i 52kg respektive 72kg klassen för damer.

Marcela hade endast en motståndare i sin klass och Marcela var den vassare av de två så guld var mer eller mindre klart bara hon kunde ta sej igenom tävlingen. Målet för dagen var dock att klara EM- och VM-kvalet på 402,5kg respektive 415kg. Hon inledde bra med att klara alla tre knäböjar med 150kg som bäst, i bänken 122,5kg som bäst efter bom på 125kg i sista lyftet. I marken drog hon 142,5kg i första för att nå 415kg totalt, hon försökte sedan på 155kg i andra lyftet men bommade och valde sedan att stå över sista lyftet. Tråkigt att inte

ha något direkt motstånd men guldet och VM-kvalet var bärgat och hon blev även tävlingarnas bästa damlyftare på poäng.

Paulina har inte så mycket erfarenhet av att köra med utrustning men hon fick ändå till en bra tävling med nytt personbästa på 160kg i knäböjen efter att ha klarat alla tre lyft. I bänken blev det lite kämpigare och hon fick bara med sej ett lyft på 77,5kg efter två bommar på 82,5kg. I maken drog hon först 155kg, sedan 160kg men i sista lyftet på 170kg tog det stop. Totalt blev det nytt personbästa med 397,5kg vilket räckte till en bronsplats. Silver och guld gick på 407,5kg respektive 420kg. Knäböjen var nytt SFI-rekord i klassen.

Jimmy tävlade på serietävling i Täby

Published: 17 February 2018 | Hits: 418

Jimmy Pero tävlade idag på en serietävling i svenska serien, han vägde in på 104,95kg och satte alla tre böjar med 247,5kg, 257,5kg och 267,5kg. I bänken blev det bara ingångsvikten på 170kg efter bom på 180kg i sista lyftet. I marken drog han 267,5kg i första, 282,5kg i andra och bommade sedan på 297,5kg i sista. Totalt gav det 720kg, ett resultat Jimmy var nöjd med för dagen. Tävlingen avgjordes i Täby.

Silver till Klas Helén under FM i klassisk bänkpress

Published: 23 February 2018 | Hits: 496



ÅKKs veteran Klas Helén tävlade idag under FM i klassisk bänkpress som avgörs nu idag och under helgen uppe i Tammela. Han tävlade i 105kg klassen för 70-åringar och tog 102,5kg i första lyftet, 105kg i andra och försökte sedan på 107,5kg i sista men då blev det bom. 105kg räckte dock till silver i klassen med tre deltagare, guldet gick på hela 130kg.

Video och resultat från tävlingarna finns här, på samma sida kommer även morgondagens tävlingar att gå att se. Under lördagen tävlar Marcela Sandvik i två olika klassen, först i 52kg klassen för 40-åringar med start klockan nio och sedan i öppna klassen där hon tävlar i 57kg klassen med start klocka 13:15. Hanna Tainio tävlar också efter 13:15 i damernas 63kg klass. Junioren Liam Kagg tävlar 83kg klassen för 18-åringar med börja klockan 16. Ove Lehto tävlar på söndagen i herrarnas +120kg klass med start klockan 14:30.

Nya medaljer till ÅKK under klassiska bänk-FMs andra dag

Published: 24 February 2018 | Hits: 497



Andra dagen under årets FM i klassisk bänkpress bjöd på fyra starter för ÅKKs del. Marcela Sandvik stod för två av dessa då hon gjorde två tävlingar under dagen, först tävlade hon i 52kg klassen för veteraner 40år där hon var ensam lyftare. Hon gjorde där 77,5kg i första lyftet och sedan 82,5kg i andra, tredje lyftet valde hon att stå över för att spara lite krut till andra tävlingen för dagen. Då var det damernas öppna 57kg klass som gällde och där fanns fem lyftare med. Marcela satte 80kg i första lyftet, tog sedan 82,5kg i andra och försökte sedan på 85kg i sista utan att lyckas vilket räckte till en silvermedalj efter Hanna Rantala som satte hela 100,5kg i sitt sista lyft.

Hanna Tainio tävlade i damernas öppna 63kg klass, tyvärr så fick hon bara ingången på 70kg och bommade sedan sina två följande lyft på 75kg vilket gav en åttonde plats i klassen med tio lyftare.

Junioren Liam Kagg tävlade i 83kg klassen för sub-juniorer. Liam satte alla sina tre lyft med serien 90kg, 95kg och 100kg i sista vilket inte bara var nytt personbästa utan även nytt SFI-rekord. Liam slutade tvåa i klassen med två deltagare, vinnaren tog 120kg.

Kenneth "Kenta" Sandvik fanns också med på plats i Tammela under dagen i form av domare.

I morgon tävlar Ove Lehto då herrarnas öppen +120kg klass avgörs.

Nytt personbästa och FM-guld till Ove under FM i klassisk bänkpress

Published: 25 February 2018 | Hits: 513

Ove Lehto tävlade idag i klassisk bänkpress under FM-tävlingarnas sista dag uppe i Tammela, han tävlade i vanlig ordning i herrarnas +120kg klass, vägen stannade för dagen på 161,31kg. Tre lyftare deltog i klassen och Ove var storfavorit till guld vilket han i praktiken säkrade genast i sitt första lyft genom att klara 245kg. I andra lyftet gjorde han 260kg vilket såg riktigt lätt ut och till sista begärde han upp 270kg vilket är fem kilo över hans personbästa. Också den vikten kom upp med bra fart och det är inte utan att man börjar snegla lite på om inte Fredrik "Freddi" Smulters finska rekord på 282kg kan vara lite hotat om Ove fortsätter i samma stil.

För dagen fick han dock nöja sej med nytt personbästa vilket också är nytt finskt veteranrekord samt att han blev tävlingarnas bäste lyftare på poäng. Nästa stora tävling för Ove blir VM i klassisk bänkpress som avgörs på

hemmaplan i Vanda i mitten av maj.



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



Published: 25 February 2018 | Hits: 494

Liksom många andra föreningar så säljer också ÅKK Ålandsrabatten häften, häftet innehåller en mängd olika rabattkuponger från bland annat Åländska 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 göra en bra deal samtidigt som du stöder ÅKK genom att köpa ett häfte så är det bara att höra av sig ettdera direkt till någon ÅKKare på gymmet eller via vår facebookside så ser vi till att du får det pronto!

Marcela och Kenta dopingtestade

Published: 25 February 2018 | Hits: 410

Finska Antidopingkommittén har varit på Åland under dagen, Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik fick lämna varsitt test.

Också Ove dopingtestad

Published: 26 February 2018 | Hits: 476

Finska Antidopingkommittén fortsatte sin Ålandvistelse och gjorde under dagen ett besök hemma hos Ove Lehto som fick lämna ett test.

FM-brons i klassisk styrkelyft till Stina efter jämn kamp

Published: 16 March 2018 | Hits: 485



Efter att ha plockat hem tre raka FM-guld i klassisk styrkelyft under de senaste åren så slutade idag ÅKKs Stina Lindell på en bronsplats. Senaste guldet var så sent som i december förra året men då man ändrat om i tävlingskalendern inför 2018 så skulle alltså årets mästare koras redan nu.

Stina tävlade som vanligt i -63kg klassen där elva lyftare kom till start. Under förra årets FM så var det jämt mellan topp tre och alla tre fanns med också idag, Stina inledde med

att sätta alla sina tre böjar med 150kg i sista ilket kan jämföras med 145kg förra året. I bänken fick hon 82,5kg i andra och hon tryckte även upp personbästavikten 85kg som först godkändes av domarna men sedan underkändes av juryn, förra året fick hon också 82,5kg. I marken inledde hon försiktigt med 140kg och drog sedan 160kg i andra. I sista gjorde hon ett försök på 167,5kg men det lyckades inte idag och hon stannade på 392,5kg vilket alltså innebar brons. Förra året drog hon 175kg och fick 402,5kg totalt. Guldet i år gick till Anette Tunkkariu på 400kg och silvret till Sari Uski på 395kg så det var en jämn kamp.

I morgon tävlar Paulina Lindblad och Hanna Tainio då 72kg klassen avgörs med början klockan 12:00 och Emil Sundberg tävlar på söndag klockan 09:00 då herrarnas 105kg klass avgörs.

Paulina åtta på FM efter nya personbästan, Hanna slutade på fjortonde plats

Published: 17 March 2018 | Hits: 458

Andra dagen för årets FM i klassisk styrkelyft innebar för ÅKKs del att Paulina Lindblad och Hanna Tainio tävlade i damernas 72kg klass där femton lyftare kom till start.

Hanna inledde lite knaggligt med bara en godkänd bøj på tangerade personbästat 112,5kg, också i bänken tangerades personbästat då hon klarade 75kg i andra lyftet men sedan blev det bom på 77,5kg i sista. I marken fick hon med sej 127,5kg efter att ha bommat på 140kg i sista lyftet, totalt gav det 315kg, tio kilo under personbästat, och en fjortonde plats.



För Paulinas del så blev det två godkända böjar med 127,5kg som bäst, i bänken bättrade hon på personbästat till 70kg och hon hade också ett försök på 72,5kg i sista lyftet. I marken drog hon alla tre lyft med nya personbästat 165kg i sista lyftet och också totalt så blev det då pers med 362,5kg vilket räckte till en åttonde plats.

Guldet gick på hela 450kg, silvret på 410kg och brons på 395kg och sedan var det tätt backom dem, åtta lyftare låg mellan 350kg och 400kg så Paulina har alla möjligheter att klättra i resultatlistorna om träningen flyter på bra till nästa år.

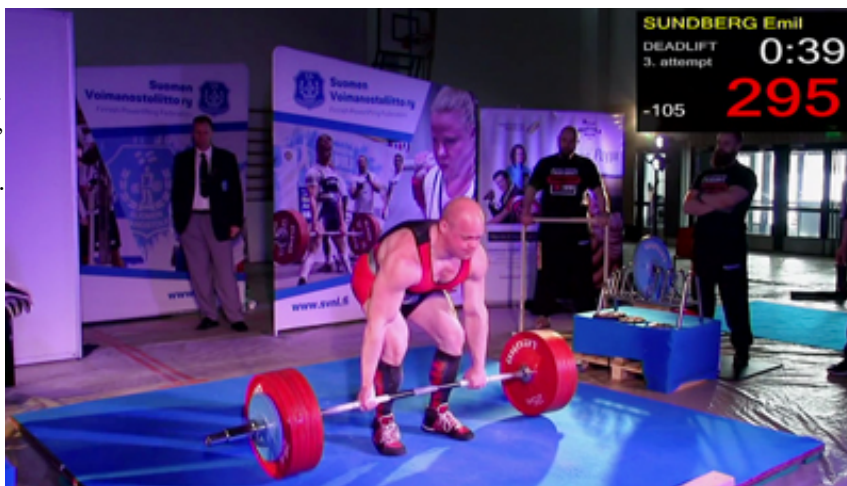
I morgon tävlar Emil Sundberg i 105kg klassen.

Småskaddad Emil slutade nia på FM i klassisk styrkelyft

Published: 18 March 2018 | Hits: 493

Emil Sundberg var siste ÅKK-lyftare ut under FM i klassisk styrkelyft, han tävlade som vanligt i herrarnas - 105kg klass och kroppsvikten stannade för dagen på lätta 102,07kg. Inför tävlingen har han känt av en del småskador så förväntningarna inför tävlingen var kanske inte allt för stora.

Han fick i alla fall med sej alla tre böjar med 252,5kg som bäst, det kan jämföras 260kg från förra årets FM i december. I bänken blev det 165kg i andra men sedan bom på 170kg i sista, förra året satte han 167,5kg. Marken blev lite av en besvikelse då han bara klarade ingången på 280kg, han gjorde två försök på 295kg utan att lyckas, förra året drog han 300kg. Totalt blev det 697,5kg vilket räckte till en nionde plats i startfältet med arton deltagare. Guldet gick på 775kg, silver på 755kg och brons på 747,5kg. Emil konstaterade själv efter tävlingen att "sämsta resultatet på 2 år och under 700 i totalen... Länge till nästa tävling så bara att försöka läka lite skador och hoppas man kommer tillbaka bättre"



Inget SM för Sandra

Published: 24 March 2018 | Hits: 363

Sandra Lönn skulle ha tävlat på SM i bänkpress nu i helgen, tyvärr var hon tvungen att ställa in tävlingen på grund av en envis förkylning.

ÅKK årsmöte 2018

Published: 05 April 2018 | Hits: 330

Under kvällen höll vi årsmöte för 2018, nio medlemmar deltog under mötet. Stageednlga ärende avhandlades, styrelse för året valdes, verksamhetsberättelsen och räkenskaper för 2017 gicks igenom.

Styrelsen för året förblis samma som under förra året, ordförande Emil Sundberg, viceordförande Hanna Tainio, sekreterare Ove Lehto, kassör Kenneth Sandvik och övriga medlemmar Paulina Lindblad samt Johan Lehto.

Också medlemsavgiften hölls kvar på samma nivå som förra året, understödande medlemmar 8€, för tävlande junior under 18år 15€ och för juniorer över 18år, seniorer och veteraner 30€.

I övrigt så diskuterades bland datumen för för ÅM i bänkpress samt ÅM i klassisk styrkelyft, målet är nu att dessa tävlingar kommer att hållas den första helgen i september respektive mitten eller slutet av september.

Vi pratade också lite kring EUs nya dataskyddsförordning (GDPR) och vad det innebär för vår verksamhet. Styrelsen har påbörjat jobbet och tagit fram registerbeskriningar och ett nytt tävlingsavtal kommer att tas fram som alla tävlande kommer att få skriva på.

Sex ÅKK-lyftare tävlade på SFIM i bänkpress

Published: 07 April 2018 | Hits: 736



Årets SFI-mästerskap i bänkpress avgjordes uppe i Nykarlby, som vanligt så var det en klassisk tävling och en med utrustning, den klassiska tävlingen lockade hela 33 lyftare till start varav sex från ÅKK medan utrustningstävlingen endast hade en startande.

Lättast för dagen för ÅKKs del var Jack Jansson som tävlade ensam i 66kg klassen, han satte 80kg i första lyftet men bommade sedan sina två sista försök på 90kg, första guldet var dock bärgat.

Niklas Strand tog ner sej till 74kg klassen och fick där med sej 127,5kg i sitt sista lyft vilket räckte till en silvermedalj efter Jakobstads Janne Nyberg på 135kg. Brons till Jakobstads Anders Enkvist med 125kg. Totalt fem lyftare deltog i klassen.

Tre lyftare deltog i 83kg klassen, vassast var ÅKKs Sebastian Eriksson som tryckte upp hela 177,5kg i sitt andra lyft, han försökte även på 180kg i sista men bommade det och skadade sej tyvärr, vi får hoppas att det inte var något allvarligt. 177,5kg räckte dock till nytt SFI-rekord i klassen. Silver och brons till Hangö genom Johan Henriksson och Joakim Lingell på 157,5kg respektive 125kg.

93kg klassen hade sex lyftare med däribland ÅKKs Hannes Immonen och junioren Liam Kagg. Hannes var missnöjd med sin instatts tog ändå hem silvret med ett lyft på 155kg. Guldet gick till Hangös Stefan Westerholm med 175kg, brons till Malax IFs Kristian Kulla på 137,5kg. Liam slutade sexa på nya personbästat 105kg vilketär nytt åländskt juniorrekord.

105kg klassen var dagens största med sju deltagare, ÅKKs veteran Klas Helén slutade sexa efter att ha klarat 105kg i andra lyftet, han försökte sedan på 110kg i sista men bommade. Guldet gick till Jakobstads Jani Syrjälä på 165kg, silver och brons gick till Nykarleby genom Peter Karlström respektive Markus Granö på 142,5kg respektive 140kg.

Sex damer fanns på plats under dagen och i vanlig ordnign så var det Sibbos Susanna Törrönen som imponerade mest genom att sätta nytt finskt rekord i 84kg klassen med ett lyft på 133,0kg.

I utrustningstävlingen var det Nykarlebys Stig Björkqvist som tävlade i 83kg klassen där han satte 187,5kg i första lyftet men sedan fick två bommar på 195kg.

Kompletta resultat från tävlingen finns nedan.

Åländska mästerskap i styrkelyft med utrustning bjöd i vanlig ordning på en rad rekord

Published: 21 April 2018 | Hits: 568

Under dagen har årets åländska mästerskap i styrkelyft med utrustning avgjorts på Idrottsgårdens gym där åtta lyftare kom till start.

Tyvärr var det inte någon med på damsidan, men killarna imponerade i vanlig ordning med en lång rad hårda resultat och nya rekord av olika slag. Att tävlingen klassas som en utrustnings tävling innebär att man får ha utrustning men man får också tävla klassiskt om man vill, de som kör med utrustning har dock i så fall ett försprång rent resultatmässigt vilket ju kan vara avgörande då man gör upp om medaljerna. I praktiken så var det endast två lyftare som körde med utrustning under dagen medan de övriga valde att köra klassiskt. Vi brukar också tillåta att de klassiska åländska rekorden får slås även om tävlingen är en utrustningstävling, detta gäller dock inte SFI-rekorden där man idag endast kunde slå utrustningsrekord.

Lättast för dagen var Jack Jansson som efter lite bantande kunde väga in i 59kg klassen, där han fick till en bra serie med 115kg i bøj, 85kg i bänk, 160,5kg i mark och 360,5kg totalt. Bänk, mark och total är både nya åländska rekord och nya SFI-rekord i klassen.

Niclas Strand körde för första gången med full utrustning och också han satte nya SFI-rekord i knäbøj, marklyft och totalt då han kämpade till sig serien 225kg i knäbøj, 140,5kg i bänk, 235,5kg i marken och fina 601kg totalt. Med tanke på att han kom på att han skulle vara med och tävla med utrustning för bara en vecka sedan så var detta en imponerande prestation och kanske gav det också blodad tand att köra vidare med utrustning i framtiden.



93kg klassen var dagens största med fyra deltagare, alla valde att köra utan utrustning. Vassast för dagen var rutinerade Björn Berg som fixade 227,5kg i böj, 150kg i bänk, 240kg i mark och slutade på 617,5kg totalt. Silvret gick till veteranen Johan Sundberg som var uppe och nosade på nya personbästan i alla moment, dock kom han inte riktigt hela vägen i något av momenten men totalt gav det i alla fall nytt pers på 520kg efter serien 190kg i böj, 120kg i bänk och 210kg i mark. Bronset gick till U23 junioren Lucas Fellman som gjorde sin första tävling någonsin idag, han

imponerade med stilrena lyft och fick med sej serien 160kg i knäböj, 130kg i bänkprens, 185kg i marklyft och 475kg totalt. Vi hoppas naturligtvis att han dyker upp på tävlingslavan igen inom kort! Fjärde platsen gick till U18 junioren Liam Kagg som tränat på flitigt den senaste tiden vilket också syntes på resultaten. Han satte alla sina nio lyft och i böjen putsades personbästat med hela 30kg efter att ha klarat 157,5kg, i bänken tangerade han pers på 105kg och i marken fick han med sig 182,5kg vilket gav 445kg totalt, nytt personbästa med över 50kg! Hans resultat skrivs också in som nya åländska rekord i U18 års klassen.

Också Emil Sundberg som tävlade i 105kg klassen kom ganska sent på att han skulle vara med och köra med utrustning men han fick ändå till en riktigt bra tävling där han inledde med att plocka Jimmy Peros SFI-rekord i knäböj då han säkert satte 290kg i sista lyftet. I bänken valde han bort bänkskjortan och stannade på 160kg men i marken åkte dräkten på igen och då kom 305kg med bra fart i sista lyftet vilket innebar 755kg totalt, bara 12,5kg under hans eget SFI-rekord vilket är riktigt bra med tanke på den korta uppladdningen inför tävlingen.

André Hjulström ställde upp i +120kg klassen där han tog det försiktigt i både böj och bänk för att i stället försöka jaga Emil Sundbergs SFI-rekord på 300kg i marken. Böjen och bänken blev som sagt mer eller mindre symboliska med 140kg respektive 155kg. I marken inledde han med 260kg i första och begärde sedan upp rekordvikten 302,5kg till andra lyftet vilket också kom upp bra. I sista gjorde han ett försök på 305kg men då var kraften slut och han stannade på 597,5kg totalt.

Som vanligt roligt att se att alla presterar bra och också roligt att se att vi har några juniorer som är med samt att det ännu finns några som kan tänka sig att testa på lite utrustning för att pressa sina gränser ytterligare. Som vanligt ett jätte tack till alla som hjälpte till under dagen, passare, sekretariat, domare och alla övriga! Tävlingen livestreamades via vår facebook sida. Tack till Nicke som fixade med detta!

Silver till Marcela på VM i bänkprens

Published: 27 April 2018 | Hits: 381

Marcela Sandvik tävlade under dagen på VM i bänkprens nere i Sydafrikanska Potchefstroom, i vanlig ordning så var det 52kg klassen som gällde för henne. och fyra lyftare kom till start i klassen.

Ryskan Yana Zadorina fick stå för favoritskapet medan Marcelas "jobb" för dagen var att fokusera på silvret genom att hålla undan för japanskan Kaori Nagaya-Shirakawa. Japanskan satte 112,5kg i sitt första lyft vilket innebar att Marcela kunde gå in på den för henne ganska bekväma vikten 115kg i sitt första lyft vilket inte vållade några problem. Rysskan klarade 125kg i sitt första lyft och tog därmed ledningen. Marcela gick på 120kg i andra för att säkra silverplatsen, japanskan bommade på 117,5kg medan ryskan dundrade på med 130kg i sitt andra lyft.



Japanskan bommade också sitt sista lyft på 120kg vilket innebar att Marcela redan hade silvret säkrat då hon gick in på sitt sista lyft och då fanns det bara en sak att göra, gå för guld genom att lasta 132,5kg, hela sju kilo över personbästat. Hon fick till ett bra försök men kanske inte helt oväntat så blev det för tungt och i slutänden så hade det inte spelat någon roll placeringsmässigt då rysskan klarade 132,5kg i sitt sista lyft och hon vägde mindre än Marcela så det skulle slutat med silver oberoende. Marcela kan i alla fall lägga ännu en VM-medalj till den långa raden som hon redan har, grattis!

I morgon tävlar Kenneth "Kenta" Sandvik då +120kg klassen avgörs.

Kenta utanför pallen på VM i bänkpress, slutade fyra efter att ha klarat 347,5kg

Published: 28 April 2018 | Hits: 448



Bänkpress VMs sista dag bjöd i vanlig ordning på herrarnas tungvikt, +120kg klassen, där ÅKKs sjufaldige världsmästare Kenneth "Kenta" Sandvik fanns med. Bara sex lyftare kom till start i klassen och som vanligt då

det handlar om bänkpress med utrustning så var det ganska öppet kring hur medaljerna skulle komma att fördelas. För Kentas del så var det bara att köra på och se hur långt krafterna räckte för dagen. Han inledde med ett lite knöggligt men godkänt lyft på 347,5kg vilket innebar att han låg på en andra plats efter första rundan. till andra ökade han till 355kg men han lyckades inte låsa ut den vikten och inför sista valde han att gå på samma vikt för att jaga en silverposition dock utan att lyckas pressa vikten hela vägen denna gång heller.

I slutänden så var det storfavoriten Jonathan Leo från USA som plockade hem guldmedaljen med ett lyft på 380kg som han satte i tredje försöket efter att ha bommad på samma vikt i sina två föregående lyft. Mongoliets Altangerel Bujinlkham tog silvret efter att ha satt alla sina tre lyft med 356kg som bäst och bronset gick också till USA i och med att Jeffrey Snyder fick med sej 362,5kg från sitt sista lyft. Kenta slutade fyra vilket innebar att detta var första gången på jag vet inte hur många år som det inte fanns finska färger med på pallen.

Nästa tävling på tur nu är EM i styrkelyft i Tjeckien 6-12 maj där Marcela Sandvik kommer att delta och sedan är det VM i klassisk bänkpress på hemmaplan i Helsingfors den 14-19 maj där både Marcela och Ove Lehto kommer att delta, Marcela i Masters I klassen och Ove i öppna klassen.

Marcela fyra på EM i styrkelyft, delgrenssilver i bänken

Published: 09 May 2018 | Hits: 379



Europamästerskapen i styrkelyft pågår för fullt nere i Tjeckiska Pilsen och då det var dags för damernas öppna 52kg klass så fanns ÅKKs Marcela Sandvik med i startfältet. Sex lyftare kom till start i klassen och för Marcelas del så såg det på förhand ut att vara en bit upp till de allra bästa.

Marcela inledde med att sätta 142,5kg i sin första knäböj, till andra lyftet gick hon på 150kg vilket blev ett riktigt kämparlyft men till slut kom hon hela vägen upp och fick godkänt av domarna. Det fanns inte mer att hämta i knäböjen och hon valde att stå över sista böjen för att spara på krafterna lite. I bänken fick hon med sej alla tre lyft med serien 112,5kg, 117,5kg och 122,5kg som avslutning vilket räckte till en andra plats efter Ukrainskan Klymenko som klarade 125kg. I marken gick hon in säkert på 142,5kg och i och med det så var det också mer eller mindre redan klart att hon skulle sluta fyra totalt då medaljtrion låg utom räckhåll och ingen hotade bakifrån. I och med detta så fanns det inte så mycket annat att göra än att försöka på nytt personbästa med 155kg på stängen, om hon klarade så skulle det också bättra på hennes eget finska rekord i klassen. Tyvärr så blev den vikten för tung för dagen även om hon gjorde två bra försök. Nu stannade hon på 415kg vilket alltså räckte till en fjärdeplats totalt. Guld, silver och brons gick på 472,5kg, 442,5kg och 437,5kg.

Synd att sista marken inte kom hela vägen den här gången, men ändå starkt av Marcela att prestera så pass bra som hon gjorde. Värt att nämna är att Marcela var över tio år äldre än den näst äldste lyftaren i klassen. För Marcelas del så är det ingen vila som gäller då hon redan under nästa vecka finns med i veteranklassen på VM i klassisk bänkpress på hemmaplan i Helsingfors där hon får sällskap av Ove Lehto som tävlar i herrarnas öppna +120kg klass.

Sandra Lönn bänkade 200kg på DM tävling i Gävle

Published: 12 May 2018 | Hits: 363

Sandra Lönn har inte tävlat sedan maj förra året men idag fanns hon med då DM i bänkpress för södra Norrland avgjordes i Gävle. Hon inledde med 182,5kg vilket hon klarade, ökade sen till 192.5kg men bommade den vikten. Trotts bommen så ökade hon till 200kg i sista lyftet och satte den vikten säkert. Även om hon inte tävlat mycket de senaste åren så kan man konstatera att även om hon inte är i närheten av personbästat på 240kg så är hon ännu i absolut världsklass, VM-guldet i damernas tungvikt som avgjordes för någon vecka sedan gick på 205kg, förhoppningsvis så dyker Sandra upp på tävlingslavan igen snart!

Guld till Marcela på VM i klassisk bänkpress

Published: 14 May 2018 | Hits: 537



Marcela Sandvik tävlade idag i 52kg klassen för veteraner över 40år på VM i klassisk bänkpress i Helsingfors, tre lyftare kom till start och Marcela såg i förhandsanmälningarna ut att vara den vassaste av dem. Hon höll också för favorittrycket och kunde redan i första lyftet på 82,5kg säkra upp guld. Hon ökade till 85kg i andra och klarade även den vikten utan problem. Till sista lyftet chansade hon på att lägga på nya personbästavikten 90kg men det blev för mycket och slutresultatet blev 85kg. Både silver och Brons gick på 77,5kg.

Silver, nytt personbästa och nytt veteranvärldsrekord till Ove på VM i klassisk bänkpress

Published: 19 May 2018 | Hits: 503



Ove Lehto tävlade idag i +120kg klassen för herrar på VM i klassisk bänkpress som avgjordes i Vanda, Finland. Ove var rankad tvåa i förhandsanmälningarna efter storfavoriten Thomas Davis från USA medan det inte direkt såg ut att vara någon som hotade bakifrån. Ove väjde in på rekordtung 163,23kg men han var ändå 32kg lättare än den 20 år yngre jätten Davis som väjde in på 195,67kg.

Ove gick in säkert på 255kg medan Davis dundrade på med 280kg i sitt första lyft och båda klarade. Till andra lyftet ökade Ove till 262,5kg och klarade även den vikten vilket innebar att han bättrade på sitt eget veteranvärldsrekord från förra året med fem kilo. Davis stänkte upp nya världsrekordet i öppen klass 290kg i sitt andra lyft vilket i praktiken innebar att tävlingen redan var avgjord då de gick in till tredje lyftet.

Ove valde att gå på nya personbästat 272,5kg till sista lyftet och klarade också den vikten relativt enkelt och naturligtvis ökade han därmed också på veteranvärldsrekordet ytterligare tio kilo! Jänkaren som redan hade guld i sin hand drog en rövare och begärde upp 306kg i ett försök att ta hem priset som mästerskapets bästa lyftare på Wilkspoäng, dvs antal kilon lyfta i förhållande till kroppsvikt, men där tog det stopp för honom. Bakom Ove så tog Sveriges Joel Sundelin hem bronset med ett lyft på 247,5kg.

Efter tävlingen kan inte Ove vara annat än nöjd, nytt personbästa, nytt veteranvärldsrekord och VM silver på hemmaplan var nog så bra som han hade kunnat hoppas på.

Pers i bänken av Jimmy Pero

Published: 20 May 2018 | Hits: 364

Jimmy Pero tävlade igår i Täby i svenska serien, han väjde in på 104,25kg och fick till en bra tävling med alla tre böjar godkända efter 245kg i första, 260kg i andra och 270kg i sista. I bänken blev det också tre godkända med 172,5kg, 177,5kg och 182,5kg i sista vilket var nytt personbästa med 2,5kg. I marken drog han först 262,5kg, ökade sen till 282,5kg i andra och klarade även det. Till sista lyftet försökte han på 297,5kg men

tappade tyvärr greppet i toppläget. Totalt blev det ändå en bra serie med 735kg totalt, bara 2,5kg under personbästat. Vi hoppas att marken sitter nästa gång!

ÅKKs hantering av personuppgifter

Published: 24 May 2018 | Hits: 282

Med anledning av EUs nya dataskyddsförordning (GDPR) som träder i kraft den 25/5 2018 så har vi inom ÅKK tagit fram en rad registerbeskrivningar gällande hur vi hanterar våra medlemmars och tävlandes personuppgifter.

Våra register som hanterar olika typer av personlig information är följande:

- Medlemsregister - Membra
- Medlemsregister
- Hemsida
- Anmälningslista
- Resultatlistor
- Rekordlistor
- Tävlingsavtal
- Årsberättelse

Det nya regleverket innebär också att vi har tagit fram ett nytt tävlingsavtal som alla som tävlar för ÅKK kommer att få fylla i, förutom den tidigare informationen i tävlingsavtalet så har det också lagt till kryssrutor för godkännande av att den tävlandes personuppgifter kommer att finnas med i ÅKKs register listade ovan.

Tveka inte att höra av dej till ÅKKs styrelse via info@kraftsport.nu om du har frågor kring detta!

Stina nia på VM-debuten i klassisk styrkelyft

Published: 15 June 2018 | Hits: 334

Stina Lindell tävlade under natten på VM i klassisk styrkelyft i Calgary, Kanada. I vanlig ordning så var det damernas öppna 63kg klass som gällde för henne, femton lyftare deltog i klassen. I förhandsanmälingarna låg Stina på en tionde plats och de vassaste lyftarna hade ett rätt stort försprång så för Stins del var det inte någon direkt jakt på de mest franskjutna platserna som gällde utan snarare att ta sej igenom tävlingen och försöka prestera så bra som möjligt efter en lång resa.

I knäböjen satte hon sina två lyft på 142,5kg och 147,5kg men sedan blev det stopp i sista då hon försökte på 155kg. Också i bänken blev det två godkända med 82,5kg och 85kg i de första två lyften men sedan en bom i sista försöket på 87,5kg. 85kg är nytt personbästa och nytt SFI-rekord. I marken drog hon alla tre lyft med 152,5kg, 165kg och sedan 170kg i sista lyftet. Totalt gav det 402,5kg, en bit från personbästat men det räckte ändå till en fin nionde plats före landslagskollegan Sari Uski som också stannade på 402,5kg men med tyngre kroppsvikt. Guldet gick till storfavoriten Jennifer Tompson



från USA med 492,5kg totalt. Också silvret gick till USA genom Samantha Calhoun på 489kg medan bronset gick till hemmalyftaren Maria Htee på 481kg.

Marcela och Kenta dopingtestade

Published: 29 July 2018 | Hits: 190

Under fredagen så var Finska Antidopingkommittén på Åland, Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik fick lämna varsitt test.

Starkt startfällt på dubbla ÅM i bänkpress

Published: 01 September 2018 | Hits: 426

Under dagen arrangerades åländska mästerskap i bänkpress, både klassiskt och med utrustning. Tio lyftare kom till start i den klassiska tävlingen som var först ut medan fyra lyftare startade i utrustningstävlingen. Tävlingarna hölls nere i Idrætsgårdens gym och en liten publik dök upp, tävlingarna livestreamades också via vår facebook sida.

I den klassiska tävlingen så var Niclas Strand lättast för dagen, han tävlade ensam i 74kg klassen där han fick med sej alla sina tre lyft med 130kg i sista lyftet.



Veteranen Christer "Crille" Gustafsson tävlade också han ensam, i 83kg klassen, han fick 95kg i första lyftet men bommade sedan då han försökte på 102,5kg i andra och stod sedan över sista lyftet för att spara sej till utrustningstävlingen.

93kg klassen var dagens största med tre deltagare, guldet gick till junioren Lucas Fellaman som gjorde sin andra tävling idag, han satte alla sina tre lyft med nya personbästat 140kg i sista. Silvret gick till Anders Johansson som ställde upp trots en ömmande axel som krånglat sedan länge, han fick med sej två lyft med 130kg som bäst. Bronset gick till junioren Liam Kagg som i vanlig ordning bättrade på personbästat och det åländska juniorrekordet då han klarade 110kg i sitt sista lyft.

I 105kg klassen tävlade Björn Berg och Kjell Ekblom, Björn tog guld det då han klarade 150kg medan Kjell fick nöja sej med 137,5kg efter en bom på 145kg i sista.

John Eriksson tävlade ensam i 120kg klassen han satte 155kg i sitt andra lyft men bommade sedan då han skulle putsa personbätat med 160kg i sista.

I +120kg klassen fanns Ove Lehto och dagens ende debutant, Daniel Hellsten, med. Ove tog guld med tre godkända lyft och 250kg i sista, men Daniel imponerade stort med att först sätta 175kg och sedan 185kg i sina två första lyft. Sista försöket på 195kg kom dock inte hela vägen upp den här gången, men det finns absolut potential för vikter upp emot 200kg! Han är också vass i både böj och mark och vi hoppas att han dyker upp i en styrkelyftstävling inom kort.

Crille och Ove valde att dubblera och ställde upp både klassiskt och med utrustning, i utrustningstävlingen fanns också Marcela Sandvik och Erika Gadzova med, alla tävlade i olika viktklasser och ett godkänt resultat gav därmed en guldmedalj.

Marcela valde att tävla i 57kg klassen i stället för den vanliga 52kg klassen och hon fick till tre bra lyft med 123,5kg som bäst, en förbättring av hennes eger SFI-rekord i klassen med 0,5kg. Det är också över hennes eget finska rekord i klassen men resultatet kommer inte att räknas som rekord då det kräver domare med licens för att dömma nationella rekord för att vara godkänt.

Erika tävlade i 63kg klassen, hon gick in på 82,5kg men fick tyvärr inte till det idag och hon blev utan resultat.

Crille lyckades bra med skjortan på och satte alla tre lyft med 122,5kg i sista lyftet, han tävlade i också här i 83kg klassen.

I +120kg klassen plockade Ove hem tre godkända lyft med 340kg lastat på stängen i sista lyftet.

I vanlig ordning ett stort tack till alla tävlande, passare, domare, sekretariat och andra som hjälpte till under dagen!

Nästa tävling på schemat är redan och två veckor då ÅM i klassisk styrkelyft avgörs, sedan är det en dryg månad innan vi har SFIM i styrkelyft på hemmaplan i slutet av oktober.

Sju lyftare gjorde upp på ÅM i klassisk styrkelyft

Published: 15 September 2018 | Hits: 430

Under dagen arrangerades årets Åländska mästerskap i klassisk styrkelyft på gymmet i Idrottsgården. Sju lyftare kom till start och vi fick se en hel del vassa lyft under dagen.

Marcela Sandvik vägde in i 57kg klassen istället för den vanliga 52kg klassen och hon presterade på topp idag genom att bättra på sina egna SFI-rekord i knäböj, bänkpress och totalt genom att först sätta 120kg i knäböj, sedan 85,5kg i bänk och avslutningsvis dra 142,5kg i marken vilket gav 348kg totalt. Knäböj, marklyft och totalt är också nya personbästan oberoende viktklass. I 72kg klassen fanns Paulina Lindblad med och också hon satte nya personbästan i bänkpress och totalt efter att ha klarat 127,5kg i knäböj, 72,5kg i bänken och 160kg i mark vilket gav en total på 360kg.

Niclas Strand imponerade även han i 74kg klassen där också han ökade på åländska rekorden och SFI-rekorden i mark och totalt efter serien 185kg i knäböj, 127,5kg i bänkpress, 242,5kg i marken och 555kg totalt. Marken och totalen är också nya personbästan men nu i en lättare viktklass.

105kg klassen hade tre deltagare, Emil Sundberg, Björn Berg och Kjell Ekblom. Inte oväntat så var det Emil som plockade hem guldmedaljen med serien 247,5kg i knäböj, 150kg i bänkpress och 292,5kg i marken vilket gav 690kg totalt. Han blev också tävlingarnas bäste herrlyftare på poäng. Björn fick med sej 215kg i knäböj, 157,5kg i bänkpress, 240kg i mark och 612,5kg totalt. Veteranen Kjell satte personbästa i knäböj och bänk då han klarade 152,5kg i böjen, 147,5kg i bänken och sedan avsutade med 195kg i marken och 495kg totalt. Bänken är också nytt veteran rekord för 50-åringar.

John Eriksson var ensam i 120kg klassen och också han putsade personbästan i både böj och bänk genom att klara 232,5kg i böj, 157,5kg i bänk och 250kg i marken. Totalt gav det 640kg.

I vanlig ordning stort tack till alla som tävlande, domare, passare, sekretariat och alla övriga som var med och hjälpte till under dagen samt publiken som hade samlats. Vi sände även tävlingen live via vår facebookside. Nästa tävling här på hemmaplan är SFI-mästerskapen som avgörs den 27 oktober.



Brons till Marcela på EM i bänkpress

Published: 12 October 2018 | Hits: 210

Marcela Sandvik tävlade idag på året Europamästerskap i bänkpress som avgörs nere i Hamm, Luxemburg. Hon tävlade i vanlig ordning i 52kg klassen, vikt 51,58kg. Fyra lyftare deltog i klassen och för Marcelas del så blev det en bra tävling med tre godkända lyft, första var på lite försiktiga 112,5kg, i andra satte hon 117,5kg och till sista begärde hon upp 120kg för att säkra upp en bronsmedalj då



rysskan Olga Gataulina, som var lättare än Marcela, pressade på bakifrån, Marcela klarade och bronset var hennes, silvret gick till ukrainskan Oksana Prykhodko på 130kg och den suveräne segraren från Finland, Hanna Rantala, som satte nytt europarekord med 140kg i sitt sista lyft

Ännu en EM-medalj bärgad hem till Sandviks i Jomala och i morgon är det Kentas tur att försvara de finska färgerna i +120kg klassen. Tävlingen streamas live via denna sida och Kenta dyker upp efter 14 finsk tid.

Kenta i vanlig ordning bäst då det gäller, tog hem sitt sjunde EM-guld i bänkpress

Published: 13 October 2018 | Hits: 849

ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik tävlade under dagen på EM i bänkpress nere i Hamm, Luxemburg. I vanlig ordning så var det +120kg klassen som gällde för Kenta och sju lyftare kom till start i klassen. Kenta låg tvåa i förhandsanmälningarna medan tysklands Kevin Jaeger hade högsta anmälningssvikten. Det var också Tysken som gick ut hårdast genom att begära hela 417,5kg som ingångsvikt, 16,5kg över Fredrik "Freddi" Smulters gällande Europarekord och även 7,5kg över det gällande världsrekordet, en chansning som skulle ge honom guld bara han klarade ett enda lyft då ingen annan kunde hota ett sådant resultat. För Kentas del så slutade det med 345kg som ingångsvikt vilket skulle ge honom en silverposition även om tysken klarade.

Kenta gick in och klarade sin ingångsvikt på 345kg medan tysken bommade även om det var väldigt nära att han klarat. Bakom Kenta var det också ett par bommar från bland annat Sveriges Niklas Pettersson och Norges Alistair McColl. Detta gjorde att Kenta ledde ganska stort efter första rundan och han valde i och med detta att öka endast med 2,5kg till 347,5kg till andra lyftet för att ytterligare säkra upp sin position men också för att spara på krafterna till sista lyftet ifall det skulle behövas.

Också andra lyftet lyckades för Kenta även om det inte blev en klockren träff, tysken hade ökat till 420kg men bommade även om det åter igen var nära. Både svensken och norrmannen lade ännu ett par bommar till listan och Kenta höll med andra ord ledningen också efter andra rundan.

Efter att ha väntat ut alla andra än tysken kunde Kenta ohotad bakifrån gå in och göra sitt sista lyft, han valde att försöka på 350kg men fick inte till någon bra träff och passarna fick hugga in och hjälpa honom upp. Sedan var det bara att vänta och se om det skulle bli silver eller



guld då tysken gick in på 422,5kg i sitt sista lyft, den här gången blev det inte ens ett försök och passarna fick hugga in redan på vägen ner. Kenta var med andra ord åter igen bäst då det gällde och ännu ett guld rikare, det sjunde EM-guldet i ordningen. Kentas första EM-guld kom redan 2003 och det är bara att ta av hatten och gratulera till 15år i världseliten! Silvret gick till Svensken som klarade 340kg i sitt sista försök och brons till Rysslands Artem Litvinenko på 330kg.

Nästa tävling på agendan är SFI-mästerskapen i styrkelyft som i år arrangeras av ÅKK hemma i Mariehamn lördagen den 27/10.

SFI-mästerskap i styrkelyft 2018 bjöd på mängder av imponerande resultat och finskt juniorrekord

SFI-mästerskapen i styrkelyft arrangerades för första gången någonsin den 19 oktober 1974 i Mariehamn, igår arrangerades det 45e mästerskapen och också då i Mariehamn. Under åren så har styrkelyften utvecklats och från 2014 så arrangeras två mästerskaps-tävlingar, en i det man kallar klassisk styrkelyft vilket påminner om hur det såg ut då sporten var ung och en tävling för lyftare med utrustning vilket var det utvecklingen drev sporten under många år. Idag är det den klassiska tävlingen som är den största, under gårdagens tävling kom 43 lyftare till start där medan endast fyra lyftare startade i utrustningstävlingen. Totalt innebar det 47 startande vilket är det största SFI-mästerskapet någonsin sett till antalet tävlande och det gjorde också tävlingen sett till antalet deltagare till en av de största styrkelyftstävlingarna någonsin som arrangerats på Åland. Då vi arrangerade FM i bänkpress 2006 var det 117 startande, men det var bara bänkpress och ÅKK hade då hjälp med arrangemanget från finska förbundet.

Det blev en lång dag, tävlingarna startade klockan elva och sista lyftet gjorde en bra bit efter klockan sju på kvällen, så till att börja med så vill vi tacka alla som hjälpte till under dagen, domare, passare, sekretariat och övriga, vid ett arrangemang av den här kalibern så behövs alla frivilliga som hjälper till mer än någonsin!

Ser man till själva tävlingen så hade ÅKK ett starkt lag inte bara rent fysiskt utan också sett till antalet då elva ÅKK-lyftare ställde upp i den klassiska tävlingen och fyra i utrustningstävlingen.

Debutanten Emilia Michelson tävlade i 63kg klassen där tre lyftare deltog, hon fick till en riktigt bra första tävling då hon klarade 97,5kg i knäböj, 67,5kg i bänkpress, 122,5kg i marken vilket gav 287,5kg totalt och en bronsmedalj. Hon fick även upp 105kg i sin sista knäböj, men den underkändes av domarna på grund av lite dåligt djup, det finns med andra ord mer att hämta och vi hoppas att hon kommer till start på någon tävling igen inom kort. Guld i klassen gick till Jakobstads junior Alexandra Asplund som satte nya SFI-rekord för juniorer i samtliga moment med serien 117,5kg i knäböj, 70kg i bänkpress, 145kg i marklyft och 332,5kg totalt. Silvret gick till Vasas Mia Sundqvist med 305kg totalt.

Stina Lindell har siktet inställt på EM i klassisk styrkelyft som avgörs i Litauen i slutet av november och hon körde SFI-mästerskapet som en del av träningen inför det, hon valde därför att tävla i 72kg klassen istället för den vanliga 63kg klassen. Hon körde inte på för fullt under dagen och satte alla sina nio lyft utan problem och kunde plocka hem guld med serien 145kg knäböj, 87,5kg i bänkpress, 155kg i marklyft och 387,5kg totalt. Stina blev också tävlingarnas bäste damlyftare på poäng. Silvret gick till Vasas Nina Fred på 337,5kg och silver till Nykarlebyns Simone Björk också hon på 337,5kg men på tyngre kroppsvikt. ÅKKs Hanna Tainio satte också hon alla sina nio lyft och slutade femma med serien 105kg i knäböj, 72,5kg i bänkpress, 125kg i marklyft och 302,5kg totalt.

I övrigt på damsidan så tävlade Jakobstads junior Johanna Enqvist ensam i 57kg klassen där hon satte nytt SFI-rekord för juniorer på 265kg totalt och i 84kg klassen fanns Nykarlebyns Amanda Sjöholm som ensam lyftare och hon slutade på 322,5kg totalt.

I 74kg klassen blev det guld till ÅKKs Niclas Strand som fixade nya SFI-rekord i både marklyft och totalt efter att ha klarat alla sina nio lyft med serien 190kg i knäböj, 132,5kg i bänkpress, 250kg i marklyft och 572,5kg totalt och han klättrar därmed ännu ett par snäpp i den finska rankingen för 2018. Silvret gick till Vasas Mattias Thors på 537,5kg totalt och han satte även nytt SFI-rekord i knäböj med 207,5kg, bronset gick till Jakobstads Janne Nyberg på 517,5kg.

93kg klassen var dagens största med nio lyftare och där slutade ÅKKs Sebastian Eriksson trea på 642,5kg totalt, också han klarade alla sina nio lyft och delresultaten blev 220kg i knäböj, 182,5kg i bänkpress och 240kg i mark. Knäböj, marklyft och total var nya personbästan för honom. Guld gick till Jakobstads junior Rickard Byggmästar på 690kg totalt, han satte även nytt SFI-rekord för juniorer i marken då han drog hela 295kg. Silvret gick till Malax Mats Smulter som också han stannade på 690kg totalt men på tyngre kroppsvikt. ÅKK-junioren Liam Kagg fanns också med här och också han fick till en riktigt bra tävling med alla nio lyft godkända och personbästan i alla moment efter 160kg i knäböj, 115kg i bänkpress, 190kg i marklyft och fina 465kg totalt.

I 105kg klassen fanns sju lyftare med och för ÅKKs del så blev det både guld och silver i och med att Emil Sundberg fixade serien 250kg-145kg-285kg och 680kg totalt. Simon Eriksson hade också en bra dag där han fick med sej nya personbästan i knäböj, marklyft och totalt efter serien 232,5kg-155kg-260kg och 647,5kg totalt. Bronset gick till Hangös Magnus Henriksson på 590kg totalt.

I 120kg klassen hade vi en annan ÅKK-debutant i styrkelyftsammanhang, Daniel Hellsten. Han imponerade stort och plockade hem guld efter att ha klarat 220kg i knäböj, 187,5kg i bänkpress, 262,5kg i marken och 670kg totalt. Silvret gick också till ÅKK, John Eriksson pressade upp sina personbästan i bänkpress, marklyft och totalt efter serien 230kg-160kg-262,5kg och 652,5kg totalt. Bronset hamnade i Jakobstad efter att Daniel Holmstedt klarat 635kg totalt.

ÅKK junioren André Hjulström imponerade stort då han tog hem silvret i +120kg klassen då han avslutade tävlingen med att dra nytt finskt juniorrekord i marken med 315kg på stängen, tillsammans med 250kg i knäböj och 172,5kg i bänken så blev det också nytt finskt juniorrekord totalt med 737,5kg. Han satte också alla sina nio lyft och det finns absolut mer att ge här! Nykarlebys Robert Gleisner tog hem guld med 777,5kg totalt, han hade också ett riktigt bra försök på 305,5kg i knäböj då han försökte slå Ove Lehtos SFI-rekord, tyvärr kom det inte hela vägen den här gången. Bronset gick till Bill Winter som var Sibbos ende deltagare för dagen, han slutade på 710kg totalt.

I övrigt på herrsidan så tävlade Vasas David Fred i 66kg klassen där han som ensam lyftare tog guld på 340kg totalt. I 83kg klassen gick guld till Hangös Johan Henriksson på 672,5kg totalt, han blev också tävlingarnas bäste lyftare på poäng. Silver till Benjamin Asplund från Jakobstad och brons till Nykarlebys Emil Lund på 500kg respektive 465kg totalt.



I utrustningstävlingen så tävlade alla fyra lyftare i olika klasser och kunde därmed kvittera ut varsin guldmedalj. Paulina Lindblad tävlade i 72kg klassen där hon ökade på sina personbästan med utrustning i både bänkpress, marklyft och totalt efter serien 155kg i knäböj, 90kg i bänkpress, 167,5kg i marklyft och 412,5kg totalt.

ÅKK veteranen Christer "Crille" Gustafsson tävlade i 83kg klassen och fick med sej serien 160kg-120kg-192,5kg och 472,5kg totalt.

Anders Johansson, också han veteran, tävlade i 93kg klassen och klarade serien 165kg-137,5kg-227,5kg och 530kg totalt.

Ove Lehto tävlade i +120kg klassen och gjorde sin första styrkelyft tävling för året, han tog 325kg i knäböj och marklyft medan han i bänken bjöd på lite show och tryckte upp 360kg. Totalt gav det 1010kg.

Ett litet extra omnämnande till Robert Salin som blev den klassiska tävlingens bäste veteranlyftare efter 535kg totalt i 93kg klassen samt till Vasas Magnus Häggblom som under dagen gjorde sitt 42dra SFI-mästerskap i styrkelyft!

Vi försökte köra livestream från tävlingen via vår facebook sida, men hade en del utmaningar med att få tekniken att fungera, vi får fila på upplägget till nästa gång! Ta också en titt på SFIkraftsport på Instagram där det finns en del bilder och klipp frändagen!

Slutligen återigen ett stor tack till alla som hjälpte till under dagen samt till all publik som besökte oss för att se på bra lyftning samt till alla tävlande som gjorde riktig bra ifrån sej!

Delgrensbrons i bänken till Marcela under VM i styrkelyft

Published: 05 November 2018 | Hits: 148



ÅKKs Marcela Sandvik tävlade under dagen på årets VM i styrkelyft som avgörs i Halmstad, Sverige. Hon tävlade i vanlig ordning i damernas 52kg klass där hela arton lyftare kom till start. För Marcelas del så var det långt upp resultatmässigt till de bästa sett till totalen, men målet för dagen var istället att kunna vara med och slåss om en delgrensmedalj i paradgrenen bänkpress.

På grund av det stora antalet lyftare så kördes klassen i två olika grupper och Marcela hamnade i den grupp som hade lite lägre anmälningssvikt, där fanns inte några andra av de bästa bänkpressarna med så hon hade inte några andra resultat att gå på utan fick köra på och försöka få med sej ett så bra resultat som möjligt och sedan hoppas på att det skulle räcka. Efter att endast ha fått med sej ingångssvikten på 142,5kg i den inledande knäböjen så var det sedan dags för bänkpress. Första lyftet på 115kg gick utan problem och 120kg i andra kom också hela vägen upp. I sista lyftet kämpade hon upp 122,5kg, men lyftet underkändes med 2-1 av domarna och hon fick nöja sej med 120kg den här gången. Sedan var det som sagt bara att vänta, och det blev spännande, men då alla bänkar var klara så stod det klart att Marcela plockade hem bronset på samma vikt som en av de ukrainska lyftarna men på lättare kroppsvikt. Guld och silver i bänken gick på 140kg respektive 125kg.

I marken drog Marcela 140kg i sitt första lyft, bergärde sedan 145kg till andra men det var fört ungt och hon stod sedan över sista lyftet. Detta räckte till 402,5kg och en fjortonde plats totalt. Segrare totalt blev Salnikova från Ryssland på 525kg, silvret gick till Ochoa från Ecuador på 500kg och bronset till Ukrainas Shlopko på 482,5kg.

En intressant notering är att trots att det här hemma och även nationellt i Finland är ett ganska svalt intresse för att köra styrkelyft med utrustning så fylls klasserna upp rejält då det drar ihop sej till VM, där vill alla de allra bästa vara med!

Marcela kommer inte att ligga på latsidan den närmaste tiden då hon ännu har två tävlingar kvar innan året är slut, om ett par veckor är det finska mästerskapen i klassisk styrkelyft för veteraner på schemat uppe i Pornainen och den 8-9 december körs årets FM i bänkpress med utrustning i Siilinjärvi där Marcela kommer att få sällskap av Paulina Lindblad, Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto.

Inget resultat för Marcela under helgens veteran FM i klassisk styrkelyft

Published: 18 November 2018 | Hits: 103

Marcela Sandvik var i helgen till Borgnäs för att tävla under FM i klassisk styrkelyft. 52kg klassen för 40-åringar hade tre deltagare och Marcela hade bra möjligheter att plocka hem guldets bara hon kunde få till en tävling på sin vanliga nivå. Tyvärr så slutade tävlingen lite snöpligt för Marcela då hon blev utan resultat efter tre bommade försök på 80kg i bänken.

Hon skriver själv på sin Facebooksida att det var första gången hon inte fick något resultat i bänken och att uppvärmingen kändes bra men sedan då tävlingslyften skulle göras så kände hon av en skada i nacken och fick inte till det.

Om bara två veckor är det meningen att Marcela skall tävla igen då FM i bänkpress med utrustning avgörs, vi får hoppas att skadan inte är allvarligare än att hon kan delta där.

Inget EM för Stina

Published: 19 November 2018 | Hits: 62

Stina Lindell skulle ha tävlat på EM i klassisk styrkelyft nu om några dagar, tyvärr så känner hon av en ryggskada och tvingas stå över tävlingen.

Marcela säkrade landslagsplatsen under FM i bänkpress

Published: 08 December 2018 | Hits: 64

Då damernas 52kg klass avgjordes under årets FM i bänkpress med utrustning så fanns ÅKKs Marcela Sandvik i vanlig ordning med. Resultatmässigt blev det inte någon lysande tävling, hon fick endast ingångsvikten på 102,5kg som resultat efter att ha bommat två gånger på 110kg. 102,5kg räckte dock till för att plocka hem ännu ett FM guld samt att det också är kvalgränsen som krävdes för att klara landslagsplatsen inför 2019 års internationella tävlingar. Hon kan därmed ta sikte på VM i bänkpress som avgörs i Tokyo, Japan, i mitten av maj samt EM som avgörs på hemmaplan i Tammerfors i mitten på oktober.

Paulina Lindblad fanns också med i startfältet uppe i Siilinjärvi, hon tävlade i 72kg klass där hon slutade femma efter att ha tangerat personbästat på 90kg i sitt andra lyft men sedan inte orkat pressa 95kg i sista. Medaljerna gick på 142,5kg, 120kg respektive 110kg.

I morgon tävar Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto i herrarnas +120kg klass.

Också Ove och Kenta klara för vidare landslagsuppdrag

Published: 09 December 2018 | Hits: 143

Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik var de enda två lyftarna som ställde upp i herrarnas +120kg klass då årets finska mästerskap i bänkpress avgjordes. Prestigen i att ta hem segern kanske inte var så jättestor, men ingen av dem ville riktigt ge sej helt lätt då det drog ihop sej.

Kenta var lättast av de två på 142,68kg medan Ove vägde in på 159,13kg. Kenta gick in på 330kg och Ove på 340kg, båda klarade sina första lyft. Kenta följde efter Ove och satte 340kg i sitt andra lyft medan Ove ökade till 352,5kg. Till sista lyftet försökte också Kenta på 352,5kg men fick lite obalans i nedre delen av lyftet och passarna fick rycka in. Ove var därmed redan segrare och valde att gå på 365kg i sitt sista lyft vilket han också klarade.

Båda skall därmed vara klara för vidare landslagsuppdrag under 2019 om de väljer att satsa på de internationella tävlingarna.

Detta var årets sista tävling men redan i slutet av januari så kommer nästa års första FM tävlingar att köra igång.



Ove och Kenta dopingtestade... Och Också Emil och Stina testade...

Published: 17 December 2018 | Hits: 33

Både Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik fick under dagen lämna varsitt dopingtest i och med att representanter för Finlands Antidopingkommitté befann sej på Åland. Svaren brukar dröja någon vecka.

Update: Dagen efter så var det Emil Sundberg och Stina Lindells tur att lämna tester.

Ove årets bänkpressare och årets veteranlyftare i Finland 2018 samt nominerad till Årets manliga idrottare 2018

Published: 23 December 2018 | Hits: 59

Finska förbundet har sedan vanligt utsett en rad lyftare till priser för sina insatser under året, ÅKKs Ove Lehto finns med i listorna i form av Årets bänkpressare samt årets veteranlyftare i Finland.

Han är också en av de tre nominerade till priset för Årets manliga Idrottare 2018 inför den Åländska Idrottsgalan som hålls den 26 Januari.

Bara att gratulera till ännu ett kanonår av Ove där VM-silver och veteranvärldsrekord i klassisk bänkpress toppar året!

Alla tävlingar 2018

Published: 23 December 2018 | Hits: 42

Ove har i vanlig ordning sammaställt listan över samtliga ÅKK-lyftares tävlingar under året. Alla som tävlat under året får gärna kolla igenom listan och höra av sej ifall de ser något fel så att vi får det rätt till årsberättelsen!

Totalt har det blivit 86 tävlingsstarter under året fördelat på 26 lyftare, sex damer och tjugo herrar. Ivrigaste tävlade har Marcela varit med hela tolv tävlingsstarter! Medaljskörden nationellt och internationellt har i vanlig ordning varit exceprionell med sex FM-guld, fyra FM-silver och två FM-brons samt ett VM-guld, två VM-silver, ett EM-guld och ett EM-brons!

Vi har ordnat sju tävlingar på hemma plan, SFIM i styrkelyf, både klassiskt och med utrustning, ÅM i bänkpress och styrkelyft, både klassiskt och med utrustning samt en klubbtävling i klassisk styrkelyft.

För skojs skull brukar vi också ränka ut medelvikten på alla våra tävlande över alla tävlingar vilket i år stannade på 90,51kg, Ove var tyngst med 163,23kg medan Marcela varit lättast med 51,31kg.

TÄVLINGSRESULTAT 2018 ÅLANDS KRAFTSPORTKLUBB

KLUBBTÄVLING I KLASSISKT STYRKELYFT 03.02.2018 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Niclas strand-89	73,90	74	Öppen	170,0	117,5	235,0	522,5	2:a
Sebastian Eriksson-91	82,70	83	Öppen	202,5	175,0	230,0	607,5	1:a
Henry Hermans-61	75,90	83	50-59 år	120,0	-92,5	###	###	##
Björn Berg-82	91,95	93	Öppen	225,0	147,5	242,5	615,0	1:a
Anders Johansson-68	89,85	93	50-59 år	75,0	135,0	215,0	425,0	1:a
John Eriksson-87	109,50	120	Öppen	230,0	155,0	260,0	645,0	1:a
Ove Lehto-72	162,40	120+	40-49 år	275,0	265,0	320,0	860,0	1:a

FM STYRKELYFT SENIORER 10.02.2018 TAMMERFORS

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	140,29	120+	Öppen	360,0	340,0	285,0	985,0	1:a

FM STYRKELYFT SENIORER 11.02.2018 TAMMERFORS

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,72	52	Öppen	150,0	122,5	142,5	415,0	1:a
Paulina Lindblad-89	67,87	72	Öppen	160,0	77,5	160,0	397,5	3:a

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 17.02.2018 TÄBY

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	104,95	105	Öppen	267,5	170,0	282,5	720,0	?

FM KLASSISK BÄNKPRESS 23.02.2018 TAMMELA

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Klas Helén-42	94,96	105	70+	102,5	105,0	-107,5	105,0	2:a

FM KLASSISK BÄNKPRESS 24.02.2018 TAMMELA

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,51	52	40-49 år	77,5	82,5	###	82,5	1:a
Marcela Sandvik-74	53,35	57	Öppen	80,0	82,5	-85,0	82,5	2:a
Hanna Taino-91	62,78	63	Öppen	70,0	-75,0	-75,0	70,0	8:a
Liam Kagg-01	81,98	83	U-18	90,0	95,0	100,0	100,0	2:a

FM KLASSISK BÄNKPRESS 25.02.2018 TAMMELA

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Ove Lehto-72	161,31	120+	Öppen	245,0	260,0	270,0	270,0	1:a

FM KLASSISK STYRKELYFT 16.03.2018 YLÖJÄRVI

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Stina Lindell-88	62,42	63	Öppen	150,0	82,5	160,0	392,5	3:a

FM KLASSISK STYRKELYFT 17.03.2018 YLÖJÄRVI

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Paulina Lindblad-89	67,10	72	Öppen	127,5	70,0	165,0	362,5	8:a
Hanna Taino-91	64,36	72	Öppen	112,5	75,0	127,5	315,0	14:de

FM KLASSISK STYRKELYFT 18.03.2018 YLÖJÄRVI

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Emil Sundberg-89	102,07	105	Öppen	252,5	165,0	280,0	697,5	9:a

SFIM KLASSISK BÄNKPRESS 07.04.2018 NYKARLEBY

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Jack Jansson-87	62,00	66	Öppen	80,0	-90,0	-90,0	80,0	1:a
Niclas strand-89	73,55	74	Öppen	-120,0	125,0	127,5	127,5	2:a
Sebastian Eriksson-91	82,50	83	Öppen	170,0	177,5	-180,0	177,5	1:a
Hannes Immonen-93	92,20	93	Öppen	-155,0	155,0	-157,5	155,0	2:a
Liam Kagg-01	86,65	93	Öppen	95,0	100,0	105,0	105,0	6:a
Klas Helén-42	96,75	105	Öppen	100,0	105,0	-110,0	105,0	6:a

ÅM STYRKELYFT 21.04.2018 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Jack Jansson-87(RAW)	58,80	59	Öppen	115,0	85,0	160,5	360,5	1:a
Niclas strand-89	73,85	74	Öppen	225,0	140,5	235,5	601,0	1:a
Björn Berg-82(RAW)	92,30	93	Öppen	227,5	150,0	240,0	617,5	1:a
Johan Sundberg-60(RAW)	91,10	93	Öppen	190,0	120,0	210,0	520,0	2:a
Lucas Fellman-95(RAW)	89,10	93	Öppen	160,0	130,0	185,0	475,0	3:a
Liam Kagg-01(RAW)	85,65	93	Öppen	157,5	105,0	182,5	445,0	4:a
Emil Sundberg-89	102,85	105	Öppen	290,0	160,0	305,0	755,0	1:a
André Hjulström-96(RAW)	129,15	120+	Öppen	140,0	155,0	302,5	597,5	1:a

VM BÄNKPRESS 27.04.2018 POTCHEFSTROOM SYDAFRIKA

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,80	52	Öppen	115,0	120,0	-132,5	120,0	2:a

VM BÄNKPRESS 28.04.2018 POTCHEFSTROOM SYDAFRIKA

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Kenneth Sandvik-75	141,85	120+	Öppen	347,5	-355,0	-355,0	347,5	4:a

EM STYRKELYFT SENIORER 09.05.2018 PILSEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,50	52	Öppen	150,0	122,5	142,5	415,0	4:a

VM KLASSISK BÄNKPRESS 14.05.2018 VANDA FINLAND

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,52	52	40-49 år	82,5	85,0	-90,0	85,0	1:a

VM KLASSISK BÄNKPRESS 19.05.2018 VANDA FINLAND

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Ove Lehto-72	163,23	120+	Öppen	255,0	262,5*	272,5*	272,5*	2:a
* VR M1								

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 19.05.2018 TÄBY

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	104,25	105	Öppen	270,0	182,5	282,5	735,0	?

VM KLASSISKT STYRKELYFT 14.06.2018 CALGARY CANADA

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Stina Lindell-88	62,30	63	Öppen	147,5	85,0	170,0	402,5	9:a

ÅM KLASSISK BÄNKPRESS 01.09.2018 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Niclas strand-89	73,75	74	Öppen	120,0	125,0	130,0	130,0	1:a
Christer Gustafsson-49	79,05	83	Öppen	95,0	-102,5	###	95,0	1:a
Lucas Fellman-95	89,50	93	Öppen	130,0	135,0	140,0	140,0	1:a
Anders Johansson-68	89,75	93	Öppen	120,0	130,0	-135,0	130,0	2:a
Liam Kagg-01	87,30	93	Öppen	95,0	105,0	110,0	110,0	3:a
Björn Berg-82	94,45	105	Öppen	142,5	150,0	###	150,0	1:a
Kjell Ekblom-65	97,30	105	Öppen	130,0	137,5	-145,0	137,5	2:a
John Eriksson-87	109,70	120	Öppen	147,5	155,0	-160,0	155,0	1:a
Ove Lehto-72	159,40	120+	Öppen	225,0	245,0	250,0	250,0	1:a
Daniel Hellsten-84	123,00	120+	Öppen	175,0	185,0	-195,0	185,0	2:a

ÅM BÄNKPRESS 01.09.2018 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	53,55	57	Öppen	110,0	120,0	123,5	123,5	1:a
Erika Gadzová-90	58,00	63	Öppen	-82,5	-82,5	###	###	##
Christer Gustafsson-49	79,45	83	Öppen	105,0	112,5	122,5	122,5	1:a
Ove Lehto-72	159,20	120+	Öppen	300,0	320,0	340,0	340,0	1:a

ÅM KLASSISKT STYRKELYFT 15.09.2018 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	52,85	57	Öppen	120,0	85,5	142,5	348,0	1:a
Paulina Lindblad-89	69,55	72	Öppen	127,5	72,5	160,0	360,0	1:a
Niclas strand-89	73,55	74	Öppen	185,0	127,5	242,5	555,0	1:a
Emil Sundberg-89	103,95	105	Öppen	247,5	150,0	292,5	690,0	1:a
Björn Berg-82	94,05	105	Öppen	215,0	157,5	240,0	612,5	2:a
Kjell Ekblom-65	97,00	105	Öppen	152,5	147,5	195,0	495,0	3:a
John Eriksson-87	110,70	120	Öppen	232,5	157,5	250,0	640,0	1:a

EM BÄNKPRESS 12.10.2018 HAMM LUXEMBURG

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,58	52	Öppen	112,5	117,5	120,0	120,0	3:a

EM BÄNKPRESS 13.10.2018 HAMM LUXEMBURG

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Kenneth Sandvik-75	141,79	120+	Öppen	345,0	347,5	-350,0	347,5	1:a

SFIM KLASSISKT STYRKELYFT 27.10.2018 IDROTTSGÅRDEN MARIEHAMN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Emilia Michelson-92	62,00	63	Öppen	97,5	67,5	122,5	287,5	3:a
Stina Lindell-88	65,05	72	Öppen	145	87,5	155	387,5	1:a
Hanna Taino-91	64,60	72	Öppen	105,0	72,5	125,0	302,5	5:a
Niclas strand-89	73,75	74	Öppen	190,0	132,5	250,0	572,5	1:a
Sebastian Eriksson-91	88,75	93	Öppen	220,0	182,5	240,0	642,5	3:a
Liam Kagg-01	87,40	93	Öppen	160,0	115,0	190,0	465,0	8:a
Emil Sundberg-89	102,75	105	Öppen	250,0	145,0	285,0	680,0	1:a
Simon Eriksson-89	104,60	105	Öppen	232,5	155,0	260,0	647,5	2:a
Daniel Hellsten-84	118,05	120	Öppen	220,0	187,5	262,5	670,0	1:a
John Eriksson-87	110,70	120	Öppen	230,0	160,0	262,5	652,5	2:a
André Hjulström-96	138,75	120+	Öppen	250,0	172,5	315,0	737,5	2:a

SFIM STYRKELYFT 27.10.2018 IDROTTSGÅRDEN MARIEHAMN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Paulina Lindblad-89	69,40	72	Öppen	155,0	90,0	167,5	412,5	1:a
Christer Gustafsson-49	79,55	83	Öppen	160,0	120,0	192,5	472,5	1:a
Anders Johansson-68	91,15	93	Öppen	165,0	137,5	227,5	530,0	1:a
Ove Lehto-72	157,00	120+	Öppen	325,0	360,0	325,0	1010,0	1:a

VM STYRKELYFT SENIORER 05.11.2018 HALMSTAD SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,45	52	Öppen	142,5	120,0	140,0	402,5	14:de

FM KLASSISK STYRKELYFT MASTERS 17.11.2018 BORGNÄS

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,45	52	40-49 år	110,0	-80,0	###	###	##

FM BÄNKPRESS 08.12.2018 SIILINJÄRVI/KUOPIO

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,31	52	Öppen	102,5	-110,0	-110,0	102,5	1:a
Paulina Lindblad-89	70,45	72	Öppen	85,0	90,0	-95,0	90,0	5:a

FM BÄNKPRESS 09.12.2018 SIILINJÄRVI/KUOPIO

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Ove Lehto-72	159,13	120+	Öppen	340,0	352,5	365,0	365,0	1:a
Kenneth Sandvik-75	142,68	120+	Öppen	330,0	340,0	-352,5	340,0	2:a