

# 2019

## Verksamhetsberättelse



Ålands Kraftsportklubb r.f.

*Materialet i årsberättelsen är en sammanställning av nyheter som publicerats på ÅKKs*

*hemsida, [www.kraftsport.nu](http://www.kraftsport.nu), under året.*

Styrelse för 2019 var:

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

Medlemsavgiften har varit 8€ för understödande medlemmar, 15€ för tävlande juniorer upp till och med U18 och 30€ för övriga tävlande.

Snart står det 2020 i kalendern och det är ännu en gång dags att ta en titt i backspegeln och sammanfatta ett ÅKK-år.

Vi har under året arrangerat sex tävlingar här på hemmaplan, Åländska mästerskap i både klassisk och utrustad styrkelyft och bänkpress samt två klubb tävlingar i klassisk styrkelyft. Antalet medlemmar totalt i föreningen var 59 stycken och vi har under året haft 30 aktiva lyftare, nio damer och tjugo herrar varav två M18 juniorer. ÅKK slutade på sjuttonde plats i den finska klubb rankingen av totalt 99 aktiva föreningar.

Medaljskörden nationellt och internationellt har i år varit lite mindre än tidigare år på grund av att det har varit ett skadedrabbat år för bland annat Marcela och Kenta medan Ove inte tävlat internationellt under året. Med sju FM-guld, fyra FM-silver, två EM-silver och ett VM-brons så är det ändå allt annat än dåligt och extra roligt är det att två av våra juniorer, Liam Kagg och André Hjulström, debuterade i internationella sammanhang under året.

Finska Styrkelyftförbundets rankinglistor för det gångna året finns på deras hemsida och några av höjdpunkterna där är Stina Lindell som ligger på en femteplats i den klassiska rankingen, Viktor Wikingsson som ligger sjua i M18. Värt att notera här är att man numera tar fram rankingen enligt IPF-poäng istället för som tidigare Wilks-poäng, skillnaden mellan dessa främst att lättare lyftare nu kan få en högre poäng än tidigare. Också Internationellt så finns det rankinglistor där ÅKK-lyftare finns med.

Klubb tävlingen i klassisk styrkelyft som avslutade året lockade fyra debutanter och vi ser att det finns flera som är intresserade av att tävla så vi hoppas på flera nya tävlande under det kommande året. Det finns också mycket annat att se fram emot under 2020, bland annat så kommer vi att arrangera SFI-mästerskapen i bänkpress samt även Finska mästerskapen i bänkpress med utrustning under året. Vi hoppas också på ett mindre skadedrabbat år för våra rutinerade landslagslyftare.

Vårt Instagram konto där vi lägger ut lite blandade bilder på både stort och smått som händer i vår värld har idag 247 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 612 följare där.

## Silver till Liam på FM-debuten i klassisk styrkelyft

Published: 26 January 2019 | Hits: 781



*Rättelse; jag skrev tidigare att J-VM avgörs i Kanada, det var fel. Klassiska VM avgörs i Sverige, Helsingborg i juni också för juniorer!*

Under dagen tävlade ÅKKs lovande junior Liam Kagg på junior FM i klassisk styrkelyft uppe i Honkajoki. Detta var Liams FM-debut i styrkelyftsammanhang och han tävlade i 93kg klassen för juniorer U18. Fem lyftare deltog i klassen och Liam hade siktet inte bara på medaljerna utan också på EM- och VM-kvalgränserna som ligger på 460kg respektive 477,5kg. Personbästat inför tävlingen låg på 465kg, men formen såg lovande ut.

Formen visade sej också vara riktigt bra och han satte alla sina nio lyft och det blev nya personbästan i samtliga moment samt totalt. I knäböjen blev det 170kg som bäst, i bänken 117,5kg och i den avslutande marken drog han lätt 200kg vilket innebar 487,5kg, nytt personbästa med hela 22,5kg. Detta räckte hela vägen till en silvermedalj endast 7,5kg efter segraren. Samtliga resultat noteras som nya åländska rekord för juniorer U18 och han kan nu också vara aktuell för en plats i juniorlandslaget under året. Junior VM avgörs i Sverige, Helsingborg, i juni och EM i slutet av november i Litauen.

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

## ÅKK körde styrkelyftuppvisning på årets Idrottsgala, där också ÅKK-lyftarnas internationella framgångar premierades

Published: 26 January 2019 | Hits: 715

Årets Åländska Idrottsgala arrangerade under kvällen, galan hölls i vanlig ordning på Idrottsgårdens stora scen och var liksom tidigare år välbesökt. Ett av de återkommande inslagen är utdelningen av priser för Internationella framgångar där Marcela Sandvik och Ove Lehto fick komma upp på scenen och hämta priser. Också Kenneth "Kenta" Sandvik fick pris som hämtades av frun Marcela då Kenta är och coachar våra juniorer.

Ove var också nominerad till priset för Årets manlige idrottare efter sitt VM-silver i klassisk bänkpress under 2018. Årets pris gick dock till ultralöparen Fritjof Fagerlund, vinnare av Ultravasan 90 under 2018.



ÅKK stod också för ett av överraskningsinslagen som publiken bjöds på under kvällen, Johan Lehto vandrade in på scenen och snackade lite om Idrottsgårdens gym, om ÅKKs världsmästare, om ÅKKs lovande juniorer Liam Kagg och André Hjulström samt om skillande mellan tyngdlyftning och styrkelyft. Efter lite strul med draperiet så gick det till slut upp och ÅKKs lyftare stod redo med en lastad stång. Till tunga toner av Metallica, flashigt ljus och rök körde sedan Paulina Lindblad en knäböj, snabb omlastning och sedan var det Sebastian Erikssons tur att köra en bänk och avslutningsvis så drog Nicke Strand en rätt tung mark till publikens jubel. Ett väldigt lyckat inslag som vi tror uppskattades. Stort tack till lyftarna och de som var med och förverkligade detta, Anders Johansson och Lucas Fellman som passade och Simon Eriksson som filmade. Video på uppvisningen finns på vår facebook sida, tyvärr så filtreras en del av ljudet bort pga musiken.

## **André tog guld, satte två finska rekord och säkrade en plats i juniorlandslaget under JFM i klassisk styrkelyft**

Published: 27 January 2019 | Hits: 946

Junior FMs andra dag innebar att ÅKKs andre junior, André Hjulström, skulle upp på tävlingslavan. Han tävlade i +120kg klassen för juniorer U23 med tre deltagare och då ingångsvikterna var satta så stod det klart att det skulle bli en jämn kamp. Andre vägde in på 143,84kg och var därmed nästtyngst av de tre, Valteri Mäklä (SalVo) var tyngst på 146,93kg medan Muutti Mansukoski (PP) var lättast på 143,34kg.

Andre inledde starkt genom att tangera personbästa på 250kg redan i första knäböjen, till andra ökade han till 262,5kg och i sista klämde han upp 272,5kg, nytt personbästa med 22,5kg och han slog därmed också Emil Sundbergs SFI-rekord för juniorer som stått sej sedan 2011. I bänken fick han med sej två lyft med 170kg som bästa efter en bom på 172,5kg i sista försöket. Också marken gick bra, han inledde med 310kg och satte sedan nytt personbästa i andra genom att dra 320kg. Inför sista lyftet gälde det att bevaka guldets totalt och då Mansukoski klarade 305kg i sitt sista lyft så krävdes det att André skulle klara 322,5kg för att vinna vilket han också gjorde utan allt för stora problem. Han bättrade därmed inte bra på sitt eget finska juniorrekord i marken utan fick också nytt finskt juniorrekord totalt i och med 765kg!



En väldigt lyckad dag för André som såg ut att ha mer att ge i både bøj och mark! Liksom Liam igår så klarade även André både EM- och VM-kvalgränserna och är därmed klar för juniorlandslaget under året.

Efter tävlingen fick André lämna ett dopingtest, svaret på dessa brukar dröja några veckor.

## ÅKKs juniorstipendie finns att söka för 2019

Published: 30 January 2019 | Hits: 587

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 förra året 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. Vi har valt att fortsätta med stipendiet under 2019 och ilkoren 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](mailto: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 fullt eller delvis beroende på styrelsens beslut. Utbetalning sker mot kvitto.
- en enskild person kan beviljas två enskilda stipendier per år.

## ÅKK klubbävling i klassisk styrkelyft

Published: 02 February 2019 | Hits: 676



Under dagen arrangerade en klubbävling i klassisk styrkelyft i Idrottsgårdens gym, sex lyftare var anmälda men tyvärr droppade tre av dem bort på grund av jobb och småskador. De tre kvarvarande lyftarna bjöd dock på en rad riktigt fina resultat.

Veteranen Johan Sundberg tävlade i 93kg klassen och inledde starkt med att sätta alla sina tre lyft i knäböj och han slog sitt eget SFI veteranrekord för 50-åringar i sista lyftet med 193kg lastat. I bänken blev det 115kg från andra lyftet efter en bom på 117,5kg i sista. I marken avslutade han också imponerande då han slog åländska veteranrekordet genom att dra 215,5kg i sista lyftet. Också totalen på 523,5kg noteras som nytt åländskt veteranrekord.

Sebastian Eriksson vägde efter lite extra mat och vätska in i 105kg klassen där målet för dagen var att slå Emil Sundbergs åländska rekord i bänken som låg på 175kg. Han körde dock på för fullt också i knäböjen och fick där med sej ett nytt personbästa på 222,5kg från sitt andra lyft. Han fick också upp 230kg i sista böjen, men lyftet underkändes av domarna på grund av dåligt djup. I bänken inledde han på nya rekordvikten 177,5kg och klarade utan problem, han satte sedan 182,5kg i andra lyftet och gjorde sedan ett bra försök på nya personbästavikten 185,5kg i sista dock utan att klara. I marken slutade han på 235kg vilket gav 640kg totalt.

Ove Lehto hade ett mål för dagen och det var att dra 300kg i marken, vilket han också klarade, vilket innebar att han nu dragit 300kg eller med på tävling under de senaste 26-åren! I böjen satte han alla tre lyft

med 250kg i sista och i bänken tryckte han lätt upp 240kg men bommade sedan i sista på 250kg. Totalt gav det 790kg.

Detta var också den första tävlingen med det nya poängräknings systemet, "IPF-points" som sedan nyår ersätter den tidigare Wilkspoängen och som används för att kunna jämföra resultaten mellan lyftare i olika viktklasser. Där var det Sebastian som var vassast med 593,80 poäng följt av Ove på 570,17 och Johan på 476,61 poäng.

Domare under tävlingen var Kenneth "Kenta" Sandvik, Åke Björklund och Timo Heiskanen. Tack till passarna och alla övriga som hjälpte till under dagen!

## Dubbla guld till Paulina och Crille på FM i styrkelyft

Published: 10 February 2019 | Hits: 831



Under dagen tävlade ÅKKs Paulina Lindblad och Christer "Crille" Gustafsson på FM i styrkelyft med utrustning som avgjordes uppe i Borgnäs.

Crille gjorde sin första tävling som 70års veteran och tävlade i 83kg klassen M70. Han hade endast en motståndare i klassen och enligt förhandsanmälningarna så var han inte ett hot mot Crille. Tyvärr fick Crille lite känningar av en skada i ryggen under uppvärmningen till knäböjen, han satte ändå två lyft i tävlingen med 172,5kg som tyngst vilket är nytt finskt veteranrekord i klassen. Han valde sedan att stå över det sista lyftet för att spara på ryggen. Också i bänken blev det två lyft, 115kg i första och 120kg i andra och sedan stod han över sista lyftet. Också i marken valde han att stå över sista efter att ha klarat 182,5kg i andra lyftet vilket gav inte bara guld utan även nytt finskt veteranrekord totalt på 475kg. Alla resultat utom marken noteras också som nya SFI-rekord och marken som nytt åländskt rekord.

Paulina tävlade ensam i 72kg klassen för seniorer, målet för dagen var primärt att ta sej genom tävlingen men naturligtvis så var hon sugen på att försöka få något nytt personbästa med sej på samma gång. Tyvärr gick det inte helt vägen idag, hon inledde med ett underkänt lyft på grund av dåligt djup i första knäböjen på 152,5kg. Hon ökade ändå till 157,5kg till andra och klarade, ökade sedan till nya personbästat 165kg till sista och fick upp det men också det underkändes på grund av djupet. I bänken satte hon första lyftet på

82,5kg och hon tryckte sedan upp 87,5kg två gånger men lyften underkändes på grunda av att baken inte hölls i bänken. Marken har inte varit helt 100 på träningen så hon gick in ganska försiktigt på 145kg vilket hon klarade utan problem, hon drog sedan 150kg i andra och valde sedan att stå över sitt sista lyft. Totalt blev det 390kg, ett resultat hon knappast är helt nöjd med men som ändå gav ett FM-guld!

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

## Väntat guld till Ove på FM i klassisk bänkpress

Published: 24 February 2019 | Hits: 933



Ove Lehto tog som väntat hem guld i +120kg klassen då FM i klassisk bänkpress avgjordes under helgen uppe i Sotkamo. Sju lyftare deltog i klassen men det fanns ingen som kunde hota Ove bakifrån och han säkrade i praktiken guld redan i sitt första lyft på 237,5kg. Han satte sedan 245kg i andra och avslutade med 250kg i sista lyftet, inget toppresultat för Oves del, men han vägde också in på för honom ganska lätta 152,9kg. Silvret gick till Antti Tommila på 225kg och bronset till Tuomas Korkia-aho på 210kg.

Nästa tävling i kalendern är FM i klassisk styrkelyft som går uppe i Ylitornio den 15-17 mars, tre ÅKK-lyftare kommer att delta där, Stina Lindell och Emilia Michelsson i 63kg klassen för damer och Niclas Strand i 74kg klassen för herrar.

## ÅKK årsmöte 2019

Published: 14 March 2019 | Hits: 686

ÅKK höll under kvällen årsmöte för verksamhetsåret 2018, tolv medlemmar deltog på mötet. Stageenliga ärende avhandlades, styrelse för året valdes, verksamhetsberättelsen och räkenskaper för 2018 gicks igenom.

Styrelsen ändrades lite i och med att Hanna Tainio tackade för sig och Niclas Strand valdes in istället för henne. Emil Sundberg fortsätter som ordförande, Paulina Lindblad blev vice ordförande, sekreterare Ove Lehto, kassör Kenneth Sandvik och övriga medlemmar Johan Lehto samt Nicke.

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 diskuterades bland annat möjligheterna för klubben att stå som arrangör för ett FM under nästa år, t.ex. FM i utrustad bänkpress som skall hållas i mitten av december 2020. Ansökningarna skall vara inne redan den 1/4 i år och styrelsen pejar möjligheterna närmare.

## FM-silver i klassisk styrkelyft till Stina, Nicke femma

Published: 15 March 2019 | Hits: 797

Under dagens finska mästerskap i klassisk styrkelyft uppe i Ylitorneå tävlade ÅKKs Stina Lindell och Niclas "Nicke" Strand. Stina tävlade i 63kg klassen där tio lyftare kom till start. Stina började bra med att sätta alla sina tre knäböj med 150kg i sista, tyvärr så lyckades det inte lika bra i bänken där hon bara fick ingångsvikten på 82,5kg efter att ha bommat två gånger på nya personbästat 87,5kg. I marken inledde hon på 155kg, satte sedan 165kg i andra lyftet och avslutade med 170kg i sista lyftet vilket gav 402,5kg totalt. Detta gav silver totalt efter Johanna Kankus som fick ihop 405kg totalt, hon var dock lättare än Stina så Stina var i praktiken fem kilo från guld. Hon klarade dock både EM och VM kvalgränserna så det är inte omöjligt att hon får vidare landslagsuppdrag under året.

Också i 74kg klassen där Nicke tävlade var det tio deltagare, hans uppladdning i böjen har tyvärr inte varit den bästa då han haft problem med sjuka knän, det märktes också i resultatet. Första böjen underkändes med 2-1 av domarna på grund av dåligt djup, han satte sedan vikten i andra lyftet och klarade även 185kg i sista, men det är ändå 15kg under personbästat. I bänken fick han med sej alla tre lyft och tangerade personbästat på 132,5kg i sista lyftet och i marken blev det också tre godkända med 242,5kg i sista lyftet vilket gav 560kg totalt och en femteplats. Guld i klassen gick på hela 657,5kg, silvret på 617,5kg och bronset på 592,5kg.

Detta var vårens sista FM-tävling, veteran FM i klassisk styrkelyft och FM i bänkpress med utrustning avgörs i slutet av året. Nästa tävling är ÅM i styrkelyft, både klassiskt och med utrustning, här hemma i Mariehamn den 27 april.



## Starka debutanter på Åländska mästerskapen i styrkelyft

Published: 27 April 2019 | Hits: 934



Under dagen avgjordes årets åländska mästerskap i styrkelyft, både klassiskt och med utrustning stod på agendan. Som vanligt så var det den klassiska tävlingen som lockade mest deltagare, nio totalt, medan utrustningstävlingen endast hade två deltagare.

Dagens ende ÅKK-dam var Hanna Tainio som tävlade i 72kg klassen, hon fick med sej alla sina tre knöböj med 110kg som bäst, satte sedan tangerar personbästa med 75kg i bänken och avslutade med att dra 120kg i marken vilket gav 305kg totalt.

I herrarnas 83kg klass fanns det fyra lyftare med, vassast för dagen var Niclas "Nicke" Strand som i vanliga fall brukar tävla i 74kg klassen men som idag hade ätit upp sej lite extra och ställt in siktet på det åländska rekordet i marklyft i 83an som ligger på 255kg. Han inledde bra då han satte alla sina tre böjar och alla tre bänkarna med 175kg respektive 130kg på stängen. Till andra lyftet i marken drog han 240kg relativt enkelt men sedan var det stopp då rekordvikten 255,5kg skulle upp i sista och det gamla rekordet får stå sej ännu ett tag. Totalt blev det 545kg för Nicke. Silvret gick till debuterade junioren Frans Erikslund (U23) som gjorde en riktigt fin första tävling där han fick med sej allt utom den sista maken där han försökte på 200kg. I böjen fick han 152,5kg, bänken slutade på 112,5kg och i marken 190kg vilket gav 455kg totalt. Också bronset gick till en debutant, Viktor Wikingson (U18), som också han imponerade då han fick 145kg i böjen, 90kg i bänken, 155kg i marken och 390kg totalt. Nämnas kan att han också lätt tryckte upp 95kg i sin sista bänk men fick det underkänd då han missade domarsignalerna och i marken fanns det också betydligt mer att ge. Då det sedan tidigare endast funnits ett SFI-rekord i bänkpress i U18

klassen så kommer Viktors knäböj, marklyft och totalt nu att skrivas in som både nya SFI-rekord samt nya Åländska rekord i rekordlistorna. Vi hoppas att både Frans och Viktor dyker upp igen snart då de båda hade mer att ge! Fyra i klassen var veteranen Henry Hermans som också han fick till en bra tävling med serien 137,5kg.92,5kg-155kg vilket gav 385kg totalt och samtliga resultat var nya personbästan för honom.

Lucas Fellman tävlade tillsammans med Anders Johansson i 93kg klassen. Lucas gjorde in andra styrkelyftstävling och ökade på samtliga personbästan då han klarade 177,5kg i knäböj, 145kg i bänkpress och 192,5kg i marken vilket gav 515kg totalt och guld. Anders gjorde symboliska 65kg i knäböj, bättrade sedan på sitt eget åländska veteranrekord för 50-åringar genom att trycka upp 137,5kg i bänken och avslutade med 217,5kg i marken vilket gav 420kg totalt och silver.

Björn Berg tävlade ensam i 105kg klassen där han fick med sej serien 207,5kg i knäböj, 150kg i bänkpress, 227,5kg i marklyft och 585kg totalt.

I +120kg klassen fanns Daniel Hellsten med också han som ensam lyftare, han bättrade på sina personbästan i knäböj, bänkpress och totalt efter att ha klarat 225kg i knäböj, 190kg i bänkpress, 260kg i marklyft och 675kg totalt.

I utrustningstävlinegen så tävlade Christer "Crille" Gustafsson i 83kg klassen och Ove Lehto i +120kg klassen. Crille gjorde 175kg i knäböj, 115kg i bänkpress och 185kg i marken vilket gav 475kg totalt. Knäböjen är nytt SFI-rekord för 70-års veteraner och marken Åländskt. Ove som bantat ner sej 20kg sedan maj förra året och vägde in på "lätta" 143,50kg. Detta märktes naturligtvis också på resultatet och han stannade 310kg i alla tre moment vilket innebar 930kg totalt.

Vi hade också en besökande damlyftare som var med utanför själva ÅM tävlingen, Anni Vuohensilta (TVN). Hon tävlade klassiskt i 63kg klassen och satte alla sina nio lyft och slutade på serien 115-60-145=320kg totalt.

Ålands Radio var på plats under dagen.

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

Kommande tävlingar under våren är VM i bänkpress som avgörs i Japan i slutet av maj där Marclea och Kenneth "Kenta" Sandvik siktar på att vara med. Sedan har vi VM i klassisk styrkelyft som avgörs i Helsingborg i början/mitten av juni och där tre ÅKK lyftare finns med, Stina Lindell, Liam Kagg och André Hjulström. I början av juli avgörs sedan årets SFI-mästerskap i bänkpress i Karis där flera ÅKK-lyftare siktar på att delta.

## Tråkiga nyheter från Japan, Marcela skadade sej i sitt andra lyft

Published: 24 May 2019 | Hits: 764

Marcela Sandvik tävlade under natten då damernas 52kg klass skulle avgöras på VM i utrustad bänkpress i Tokyo, Japan. Tyvärr så blev det ett snöpligt slut på tävlingen för hennes del då hon i sitt andra lyft på 122,5kg skadade sej. Lyftet såg bra ut och hon pressade upp stängen hela vägen men mitt i allt hände något med vänstra armen och Marcela fick hjälpas bort från lavan.

Kenneth "Kenta" Sandvik som var på plats som coach under tävlingen meddelar att benen i underarmen är av och att det är osäkert när och var det kommer att opereras. Kenta skriver: "Den tekniska kontrollanten (4e domaren) sade att hon inte får linda handledslindan upp på handen (som man brukar), så hon gjorde så. När hon pressade upp vikten hade hon ingen stadga i handleden och stängen rullade ut i fingertopparna. Sen tog hävstångseffekten över."

Kentas egen tävlingsstart i +120kg klassen som avgörs i morgon är högst osäker just nu. Vi kan bara beklaga och hoppas att Marcela får bra och snabb vård.

## Kenta sexa på VM efter att ha klarat 330kg

Published: 25 May 2019 | Hits: 717



Som konstaterats tidigare så har Kenneth "Kenta" Sandviks uppladdning inför VM i bänkpress i Japan varit allt annat än optimal då han bland annat under våren har haft rosfeber och varit rejält krasslig. Detta tillsammans med en lång resa till tävlingen samt Marcelas olycka under gårdagen som gjorde att det såg högst osäkert ut om han ens skulle komma till start idag gjorde knappast saken bättre. Hur som helst så fanns i alla fall Kenta med på startlinjen då +120kg klassen skulle avgöras nu under förmiddagen finsk tid. Storfavoriter i klassen var USAs Jonathan Leo och Mongoliets Altangerel Bujilkham men också bakom dessa herrar så fanns det en rad vassa lyftare.

Kenta inledde försiktigt med 320kg i första lyftet vilket han klarade, han ökade sedan en tia till 330kg i andra och klarade även det. Till sista lyftet valde han att gå på 352,5kg för att i det skedet ta sej upp på en silverplats i tävlingen. Han fick till ett bra försök men orkade inte pressa den vikten hela vägen idag och i slutänden skulle det ändå inte ha räckt till en pallplats då både en ryss och en tjeck båda klarade 360kg i sina sista lyft. Kenta slutade därmed på en sjuätteplats i klassen med tio deltagare. Jänkaren vann på 385kg, silvret gick till Mongoliet på 375kg och silver till Ryssland på 360kg.

Nu blir det en lite snabbare hemresa än tänkt i och med att Marcela skall få benbrottet opererat är hemma på Åland i början av nästa vecka. Vi hoppas att både hemresan och operationen går bra!

## Kenta, internationell kategori 2 domare

Published: 05 June 2019 | Hits: 511

VM i klassisk styrkelyft håller som allra bäst på nere i Helsingborg och de första dagarna är det veteranklasserna som avgörs. Lite senare under tävlingarna kommer tre av ÅKKs lyftare att finnas med och tävla men redan nu så har Kenneth "Kenta" Sandvik tjuvstartat lite då han varit på plats och skrivit domarprov samt dömt en av dagens klasser och han kan i och med detta numera titulera sej Internationell kategori 2 domare. Detta betyder att han i framtiden kommer att dyka upp på de internationella tävlingarna som domare då det finns möjlighet. Stort Grattis!



## Liam klarade VM debuten med nio godkända lyft

Published: 09 June 2019 | Hits: 794



ÅKKs sub-junior (U18) Liam Kagg gjorde idag debut internationellt då han tävlade på VM i klassisk styrkelyft i svenska Helsingborg. För ett par veckor sedan låg kroppsvikten lite i överkant men idag vägde han in på lätta 91,65kg i 93kg klassen. Viktnedgång brukar i princip aldrig bättra på formen och även om Liam inledde med nytt tävlingspers i knäböjen då han larade 172,5kg i tredje och sista lyftet så var det en bra bit under träningsperset på 190kg som kom för ett par veckor sedan. Han satte dock alla sina tre lyft i samtliga moment och i bänken blev det 115kg i sista lyftet medan marklyftet avslutades med 185kg. Totalt gav det 472,5kg vilket innebar en femteplats i klassen med fem deltagare. Upp till medaljerna var det en bra bit, guldet gick på 696kg, silver på 673kg och bronset på 642,5kg.

Även om resultatet kanske blev lite lägre än vad vi hoppats på så tycker jag att det var riktigt bra presterat av Liam att ta sej hela vägen till VM och där lyfta så pass säkert som han gjorde och få med sej alla lyft på en tävling som ändå skiljer sej en hel del från våra egna tävlingar här hemma. Stort grattis till VM-debuten!

## VM-brons till Andre på nytt finskt rekord med 782,5kg totalt

Published: 10 June 2019 | Hits: 725

ÅKK junioren Andre Hjulström tävlade i dag då juniornas +120kg klass U23 avgjordes nere i Helsingborg. Totalt sex lyftare fanns med i klassen och storfavorit till guldet var USAs Joseph Pena. Efter honom såg det dock ganska öppet ut kring silver och bronsplats med flera jämna lyftare och bland dem fanns Andre. Han inledde starkt med att sätta alla sina tre lyft i knäböj och nytt personbästa på 280kg i sista lyftet. Första lyftet i bänken på 165kg kom lätt upp men underkändes av två av domarna på grund av någon teknisk miss, han valde att gå om på samma vikt igen till andra lyftet för att säkra upp och klarade då utan problem. Till sista bänken begärdes tangerat personbästa på 172,5kg vilket också kom upp hela vägen och han låg därmed bra till totalt inför paradgrenen marklyft.



Han inledde starkt med att dra 320kg som ingångsvikt i marklyftet, ökade sedan på till 330kg i andra och klarade också det och låg därmed på en silverplats inför sista rundan med marklyft. Då Andre var den vassaste markarn av dem alla så kunde han avvakta och se vad de andra gjorde innan det var hans tur att göra dagens sista lyft. Då det var hans tur så stod det klart att han skulle få minst brons totalt och för att klättra till silver totalt så skulle det krävas att han klarade 337,5kg. Han fick till ett bra försök på den vikten men kom bara upp till knäna och sedan var det stop. Det slutade alltså med brons totalt på nya personbästat 782,5kg och guld i marklyftet med 330kg. Både knäböj och marklyft var nya personbästan, både marken och totalen är nya finska juniorrekord i klassen och knäböjen var tangerat med det finska rekordet. Guldet gick som väntat till jänkaren på 937,5kg medan silvret hamnade i Storbritanien på 790kg.

Stort Grattis till Andre, riktigt roligt att han kunde prestera på topp då det gällde och vi hoppas att han dyker upp på internationella tävlingar också i framtiden, då som senior.

## Bra insatts av Stina på VM, slutade på femtonde plats

Published: 12 June 2019 | Hits: 735

Damernas -63kg klass avgjordes idag på VM i klassisks tyrkelyft och ÅKKs Stina Lindell fanns med i startfältet på hela tjugosex lyftare. I och med att det var en så pass stor klass så delades lyftarna upp i en A- och en B-grupp där de topprankade fanns med i A-gruppen. Stina var rankad på en artonde plats i förhandsanmälningarna och tävlade därmed i B-gruppen. Det fanns dock två lavor under tävlingarna så både A- och B-gruppen kunde köras samtidigt.

I och med att Stina inte var aktuell för några topplaceringar så kunde hon helt gå in och göra sin egen tävling vilket hon också lyckades bra med. Hon satte säkert alla sina tre knäböjar med 152,5kg i sista lyftet och i bänken blev det också tre godkända med nytt personbästa på 87,5kg i sista lyftet vilket också är nytt SFI-rekord i klassen. I marken drog hon säkert 160kg i första lyftet, klarade sen också 170kg i andra och drog sedan även 180kg hela vägen upp i sista lyftet men det underkändes tyvärr av alla tre domare. Hon stannade därmed på 410kg vilket är ett riktigt bra resultat av henne även om det är en bit från personbästat, också roligt att se att hon är tillbaka på lite större vikter i marken även om hon fick sista lyftet underkänt.



Då alla lyft var avklarade så stod det klart att hon slutade på en femtonde plats. Guldet gick till Italien på nya världsrekordet 503kg, silver till USA och brons till Frankrike på 492,5kg respektive 490,5kg.

## ÅKK arrangera finska mästerskapen i bänkpress 2020

Published: 14 June 2019 | Hits: 758

Det är nu klart att ÅKK står som arrangör för finska mästerskapen i bänkpress med utrustning 2020. Tävlingarna hålls den 12-13 december på Idrottsgården i Mariehamn och är för alla ålderskategorier, juniorer, öppen och veteraner. Mer info kommer då det närmar sej!

2018 kom ca 110 lyftare till start under bänk FM. Årets FM hålls i Poornainen 7-8/12.

## Marcela och Kenta dopingtestade

Published: 02 July 2019 | Hits: 459

Den 31 maj var representanter för Finlands Antidopingkommitté på besök till Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik. De fick båda lämna ett dopingtest och svaren på testerna har nu kommit, båda var negativa, det vill säga inga spår av otillåtna preparat fanns i proven.

## Tretton ÅKK-lyftare deltog på SFI-mästerskapen i bänkpress

Published: 06 July 2019 | Hits: 666

Kraftklubben Eken tillsammans med Hangö IK stod som arrangörer för årets SFI-mästerskap i bänkpress som avgjordes i under dagen på Karis centralidrottsplan i samband med SFI-mästerskapen i friidrott. Tävlingarna hölls utomhus, under tälttak, och i vanlig ordning så var det både en klassisk tävling och en utrustningstävling.

Hela 39 lyftare deltog i den klassiska tävlingen varav tretton från ÅKK. På damsidan hade ÅKK tävlingsdebutanten Ellen Engstörms som tog hem guld i 57kg klassen med tre godkända lyft på 50kg, 52,5kg och 55kg. Silvret gick till Nykarlebens Lina Karlström på 40kg.

I 72kg klassen tävlade Hanna Tainio och Paulina Lindblad, Hanna tog silver på nya personbästat 77,5kg medan Paulina slutade trea efter att ha klarat 72,5kg. Vann klassen gjorde Sibbos Susanna Törrönen efter att ha klarat nya finska rekordvikten 123kg.

Sebastian Eriksson vann 83kg klassen på 162,5kg efter en bom på 170kg i sista lyftet, Niclas Strand slutade trea på nya personbästat 140kg, silvret gick till Hangös Johan Henriksson på 152,5kg.

Också i 93kg klassen gick guld till ÅKK genom Lucas Fellman som putsade personbästat då han klarade 147,5kg i sista lyftet. Anders Johansson plockade hem silvret på 145kg medan Hannes Immonen slutade femma med 135kg. Totalt sex lyftare deltog i klassen.

I 105kg klassen deltog hela elva lyftare och Björn Berg plockade där hem bronset med ett lyft på 162,5kg, Simon Eriksson slutade femma på 150kg och veteranen Klas Helén blev elva på 92,5kg. Guld gick till Jakobstads Jani Syrjälä på 172,5kg och silvret till Ekenäs genom Jonas Wallén som klarade 170kg.

John Eriksson slutade trea i 120kg klassen där han klarade 155kg, Sibbos Ben Olenius tog guld på 195kg och silvret gick till Nykarlebys Mikael Holmqvist på 157,5kg.

I +120kg klassen tog Ove Lehto hem guld med ett lyft på 225kg efter att ha vägt in på för honom lätta 137,9kg. Både silver och brons gick till Nykarleby genom Robert Gleisner och André Sjöholm på 195kg respektive 185kg.

Nykarlebys Anders Nygård nytt finskt juniorrekord i 59kg klassen på 87,5kg.

I utrustningstävlingen deltog endast Paulina Lindblad och Ove Lehto, Paulina tävlade också här i 72kg klassen där hon fick med sej 87,5kg från första lyftet men sedan blev det två bommar då personbästat skulle putsas med 92,5kg på stången.

Ove tävlade i +120kg klassen och också här märktes Oves viktnedgång, han gick in på 300kg vilket han klarade, satte sedan 320kg i andra lyftet men bommade sedan på 332,5kg i sista.

Några bilder från dagen hittar man på vår Instagram sida.

## **Kenta dopingtestad**

Published: 07 August 2019 | Hits: 435

Den 27 juli var representanter för Finlands Antidopingkommitté på besök till Kenneth "Kenta" Sandvik. Han fick båda lämna ett dopingtest och svar på testerna brukar dröja någon vecka

## **Marcela tillbaka då Åländska mästerskapen i bänkpress avgjordes**

Published: 07 September 2019 | Hits: 575

Under dagen arrangerade vi årets Åländska mästerskap i bänkpress, både klassiskt och med utrustning, nere i Idrottsgårdens gym. I vanlig ordning så bjöds det på både åländskt rekord och en rad personbästan under dagen.

I den klassiska tävlingen deltog elva lyftare, två damer och nio herrar. En av dagens större glädjeämnen var att Marcela Sandvik fanns med, endast 15 veckor efter att hon opererades för den brutna armen hon fick då hon tävlade på VM i bänkpress i Japan. Hon tävlade i 52kg klassen och satte alla sina tre lyft med 75kg i sista, inte en toppnotering av henne men det var som sagt ändå roligt att se att hon är på väg tillbaka och hon har nu siktet inställt på EM i utrustad bänk som avgörs på hemmaplan i Tammerfors den 16-19 oktober.

Emilia Michelsson gjorde idag sin andra tävling och tävlade i 63kg klasen, formen var bra och hon putsade personbästat med 2,5kg då hon klarade 70kg i sista lyftet.

Tre lyftare tävlade i herrarnas 83kg klass, Niclas Strand plockade hem guldmedaljen med nya personbästat 142,5kg i sista lyftet. Silvret gick till junioren Viktor Wikingson som också han gjorde sin andra tävling. Han putsade tävlingsperspektivet rejält då han enkelt klarade 102,5kg i sitt sista lyft vilket också är nytt åländskt rekord för juniorer U18. Bronset gick till veteranen Henry Hermans som också han putsade personbästat genom att klara 95kg.

Också 93kg klassen lockade tre lyftare, Sebastian Eriksson plockade hem guldmedaljen genom att sätta alla sina tre lyft med 170kg i sista. Silvret gick till veteranen Anders Johansson som fick med sig fina 142,5kg och bronset gick till Hannes Immonen som tyvärr bara fick ingångsvikten på 140kg.

I 105kg klassen tog Simon Eroksson hem guldmedaljen på 160kg medan veteranen Klas Helén fixade målet för dagen och tryckte upp 100kg i sitt sista lyft vilket gav silver.

Ove Lehto tävlade i vanlig ordning i +120kg klassen, han vägde för dagen in på 140,4kg och han fick med sig alla tre lyft med 230kg i sista. Ove tävlade också i utrustningstävlingen där han vägde in på 140,3kg, där fick han med sig 325kg från sitt andra lyft men bommade sedan sista lyftet på 340kg. Det blev med andra ord två guld för Ove under dagen. Liksom Marcela så har också han siktet inställt på hemma EM om lite över en månad, där får han också sällskap i +120kg klassen av Kenneth "Kenta" Sandvik.

Lucas Fellman var den andre tävlande i utrustningstävlingen, detta var hans första utrustningstävling och efter en del bantande så vägde han in i 83kg klassen. Tyvärr så verkade bantningen ha tagit på krafterna en del och han fick nöja sig med att klara ingångsvikten på 150kg efter två bommar på 157,5kg.

Som vanligt stort tack till alla som hjälpte till under dagen, domare var Kenta, Johan Sundberg och Ove Fredrickson, detta var den första tävlingen som Kenta dömde på hemmaplan i form av internationell domare.

## **Ett par gamla nyheter**

Published: 14 October 2019 | Hits: 330

Har varit dåligt med uppdateringarna här den senaste tiden så ett par händelser har inte rapporterats. Det handlar om två uteblivna tävlingsstarter, junioren André Hjulström planerade att tävla på nordiska mästerskapen i klassisk styrkelyft för juniorer nere i Danmark i mitten av september men han var tyvärr tvungen att stå över tävlingen på grund av sjukdom. Också Stina Lindell skulle ha tävlat i september, närmare bestämt på Arnold Classic Europe nere i Barcelona, hon kunde tyvärr inte heller delta den här gången.

## **Dubbla EM-silver i bänkpress till Sandviks, ingen tävlingsstart för Ove**

Published: 19 October 2019 | Hits: 565

Europamästerskapen i bänkpress med utrustning har avgjorts under helgen i Tammerfors, för ÅKKs del så innebär det att Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik tävlande, Marcela under fredagen och Kenta under lördagen. Ove Lehto skulle också ha varit med men fick tyvärr lämna återbud på grund av sjukdom.

Marcela tävlade som sagt under fredagen då damernas 52kg klass avgjordes, detta mindre än ett halvt år efter hennes olycka på VM i bänkpress där hon bröt armen under ett lyft. Fem lyftare kom till start i klassen och Marcela inledde på 107,5kg i sitt första lyft, satte sedan 112,5kg i andra och låg därmed på en silverplats inför sista lyftet, hon jagades dock av både en rysska och en ungerska. Hon försökte på 115kg i sista lyftet men bommande, så gjorde dock både rysskan och ungerskan också så silvret var hennes! Guldmedaljen

gick till överlägsne ukrainskan Oksana Vedmid som klarade hela 142,5kg. Detta blev Marcelas fjortonde start på öppna EM i bänkpress och hennes fjortonde medalj! Stort grattis både till medaljen och till att vara tillbaka!



Kenta tävlade under lördagen då herrarnas +120kg klass avgjordes. Sju lyftare kom till start och som vanligt så var det en spännande tävling där medaljerna inte var klara förrän sista lyftet i tävlingen var avklarat. Kenta klarade ingångsvikten på 332,5kg i första lyftet, han ökade till 337,5 i andra lyftet men bommade tyvärr den vikten då han fick lite obalans i slutet av lyftet. Inför sista lyftet låg han på en silverplats efter Checken Jaroslav Soukal som klarat 347,5kg. Bakifrån jagade dock flera lyftare och Kenta valde att inte försöka jaga guld utan fokuserade istället på att bättra på sin silverposition genom att gå om på 337,5kg vilket han klarade den här gången. Efter några spännande minuter där flera lyftare jagade medaljerna så stod det klart att Kenta höll sin silverplats. Stort grattis också till Kenta!

Ove Lehto skulle som sagt också ha varit med i startfältet i +120kg klassen men var tvungen att stå över på grund av sjukdom den här gången, ser men till resultaten så hade han absolut varit en medaljkandidat om han kunnat komma till start.

## Inga ÅKK-lyftare med då årets SFIM i styrkelyft avgörs

Published: 26 October 2019 | Hits: 481

Idag avgörs årets SFI-mästerskap i styrkelyft uppe i Nykarleby och som vanligt är det både klassiskt och utrustad styrkelyft med på schemat. Tyvärr så finns det i år inte en enda lyftare från ÅKK med på startlinjen, Ove Lehto var anmäld till utrustningstävlingen men står över på grund av sjukdom. I vanlig ordning så är det den klassiska tävlingen som dragit mest deltagare, tjuugoåttal lyftare finns med i anmälningarna medan endast en lyftare nu ser ut att komma till start i den utrustade tävlingen.



## Nicke och Kenta dopingtestade

Published: 19 November 2019 | Hits: 326

Idag var representanter för Finlands Antidopingkommitté på besök till Åland, ÅKKs Nicke Strand och Kenneth "Kenta" Sandvik fick båda lämna varsin dopingprov. Svaren på testerna brukar dröja någon vecka.

## Andre fyra på JEM i klassisk styrkelyft

Published: 04 December 2019 | Hits: 415



Idag tävlade ÅKKs André Hjulström på junior EM i klassisk styrkelyft i Kaunas, Litauen. Detta är hans sista tävling som junior, efter nyår så är det seniorklasserna som gäller.

Han vägde in på 147,5kg och tävlade alltså i +120kg klassen för juniorer U23 år där sju lyftare kom till start och målet för dagen var att ta sej upp på pallen. Han inledde med att klara sin första knäböj på 265kg utan problem, likaså kom 275kg bra i andra och i sista lyftet kom han hela vägen upp med 280kg men fick sedan lite obalans i övre läget och lyftet underkändes av domarna.

I bänken satte han också ingången på 162,5kg säkert men fick sedan inte riktigt till det i andra lyftet och bommade dä på 170kg. Han gick om på samma vikt igen i tredje lyftet och klarade då utan problem. Inför marken, som är Andrés starkaste gren, såg det ut som att han skulle kunna vara med och slåss om medaljerna totalt men tyvärr fick han bara ingångsvikten på 325kg där efter två bommar på 337,5kg varav den första var väldigt nära.

Totalt blev det nu 770kg och en fjärde plats totalt men han fick i alla fall trösta sej med delgrenssilver i marken. Guldet gick till Ryssland på överlägsna 815kg medan silver och brons gick till Irland och Storbritanien på 797,5kg respektive 790kg.

## Fem ÅKK-lyftare deltog på FM i bänkpress

Published: 07 December 2019 | Hits: 450

Idag avgjordes årets finska mästerskap i bänkpress med utrustning i Borgnäs och fem ÅKK-lyftare fanns med i startfältet. Tyvärr var det åter igen ganska tunnsått med deltagare i de flesta klasserna och någon större strid om medaljerna blev det egentligen inte i någon klass under mästerskapet.

Veteranen Klas Helén var först ut, han tävlade i 105kg klassen för 70-åringar där han som ensam deltagare tog hem guld på ingångsvikten 110kg efter två bommar på 115kg.

På damsidan så tävlade Marcela Sandvik och Paulina Lndblad i 52kg respektive 72kg klassen. Marcela gick in på 102,5kg i sitt första lyft och klarade, hon kände dock av sin tidigare skadade arm och i och med att guld redan var bärgat efter första lyftet samt att EM och VM kvalet var avklarat så valde hon att avstå vidare lyft för dagen. Två lyftare deltog i klassen.

Paulina var i bra form och bättrade på personbästat och det åländska rekordet med 5kg till 95kg efter att ha klarat alla sina tre lyft säkert. Hon slutade tvåa i klassen med två deltagare. Vinnaren Leena Vatanen klarade 122,5kg. Efter tävlingen fick Paulina lämna ett dopingtest.



Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik var de enda två tävlande i +120kg klassen och tyvärr så råkade Kenta dra på sen en skada i ena armen under veckan före tävlingen och kunde inte gå för fullt idag. Istället för att riskera något så valde han då att endast göra ett lyft på 25kg, dock så innebär det ändå att han i och med att han deltagit på FM kan ta sej vidare till nästa års internationella tävlingar så det var ändå ett viktigt lyft för honom och det gav ju faktiskt också ännu en FM medalj till samlingen. Ove gick in säkert på 310kg och klarade, ökade sedan till 322,5kg i andra och klarade också det. Till sista lyftet begärde han 340kg och där fick han kämpa rejält men fick upp vikten till slut och godkänt med 2-1 av domarna, lyftet underkändes dock i efterhand av juryn så slutresultatet blev 322,5kg.

Synd att både Marcela och Kenta kämpar med skador men roligt att se att Klas tog sej till ännu ett FM, att Paulina fick till en bra tävling med skjorta och att Ove har krafter kvar trots viktnegång.

Med på resan som coacher var Hannes Immonen och Håkan Lehto.

Om ett år är det ÅKK som står som värd för detta FM, tyvärr så ser intresset för att tävla med utrustning ut att svalna mer och mer för varje år som går så vi får se hur mycket deltagare som kommer till start då.

## Debutanterna och juniorerna imponerade på ÅKKs klubbmästävling i klassisk styrkelyft

Published: 14 December 2019 | Hits: 514

Som avslutning på året arrangerade vi under dagen en klubbmästävling i klassisk styrkelyft, intresset för tävlingen var större än väntat och hela sexton lyftare kom till start. Extra kul var det att fyra av deltagarna var debutanter som gjorde sin första tävling och att tre av dem var damer. Också roligt att tre av våra juniorer fanns med i startfältet. Tävlingen hölls nere i Idrottsgårdens gym och lyftarna var uppdelade i två grupper.

Totalt sex damers ställde upp under dagen, Marcela Sandvik fanns med i 52kg klassen och fixade där målet för dagen vilket var att klara FM-kvalgränsen på 210kg totalt vilket hon klarade utan problem med serien 110kg i knäböj, 75kg i bänkpress, 130kg i marklyft och 315kg totalt.



I 72kg klassen deltog hela fyra lyftare och vassast för dagen var Paulina Lindblad som satte nya personbästan i alla tre moment efter 135kg i knäböj, 75kg i bänkpress, 170kg i marklyft vilket ökade på hennes personbästa totalt med 20kg till 380kg. Hanna Tainio fick också till en bra tävling där även hon satte nya personbästan både i knäböj och bänk där hon klarade 115kg respektive 77,5kg. Hon avslutade med att dra 130kg i mark och fick därmed 322,5kg totalt, bara 2,5kg från personbästat. De två övriga lyftarna i klassen var båda debutanter i tävlingssammanhang, Ann-Sofi Boman och Linda Wredle. Båda imponerade med stilrena lyft och Ann-Sofi fick med sej alla lyft förutom den sista bänken där hon nog tryckte upp vikten men missade domarnas signaler och fick underkänt. Hon slutade på fina 315kg totalt efter 110kg i knäböj, 65kg i bänken och 140kg i mark. Linda som är född 79 och därmed veteran, såg till att fylla på de sedan tidigare tomma åländska rekordlistorna i 72kg klassen för 40-åringar då hon satte alla sina nio lyft med bästa noteringar på 100kg i knäböj, 67,5kg i bänk, 120kg i mark och 287,5kg totalt. Alla fyra klarade därmed FM kvalet i klassisk styrkelyft till nästa år.

Också Malin Olofsson som tävlade i 84kg klassen gjorde sin första tävling där hon klarade 102,5kg i knäböj, 65kg i bänkpress, 135kg i marken och 302,5kg totalt vilket innebar nya åländska rekord i både marklyft och totalt i klassen samt också där avklarar FM-kval.

Lättast på herrsidan var också en debutant, Benjamin Bergman, som tävlade i 66kg klassen där han putsade samtliga åländska rekord då han klarade 150kg i knäböj, 105kg i bänkpress, 195kg i marken och 450kg totalt vilket är precis vad som behövs för att kvala till FM. Det såg också ut att finnas mer att ge och nästa tävling lär SFI-rekorden i klassen vara i fara.

I 83kg klassen fanns tre lyftare med, Sebastian Eriksson hade i och med en magsjuka under början av veckan gjort en ofrivillig bantning och vägde in en klass under den tänkta. Det visade sej dock vara bra då han nu fick chansen att bättra på sitt eget åländska rekord i knäböj till 203kg. I bänken fick han alla tre lyft med 160kg som bäst och i marken slutade han på 210kg vilket gav 573kg totalt. Juniorerna Frans Erikslund och Viktor Wikingson hade en jämn kamp bakom Sebbe. Frans, som gjorde sin andra tävling, satte alla sina nio lyft och bättrade på samtliga personbästan efter serien 160kg i knäböj, 120kg i bänk, 195kg i mark och 475kg totalt. Också Viktor gjorde sin andra styrkelyfts tävling och även han bättrade på personen rejält

efter att ha klarat 165kg i knäböj, 105kg i bänkpress, 190kg i mark och 460kg totalt. Viktor gjorde här sin sista tävling som junior U18, efter nyår så är det U23 som gäller för honom. Hans resultat från idag är dock samtliga nya SFI-rekord för juniorer U18. Även här är samtliga kvalade till FM i sina respektive åldersklasser.

Veteranen Johan Sundberg tävlade ensam i 93kg klassen där han presterade stabilt i och med 187,5kg i knäböj, 115kg i bänk, 210kg i mark och 512,5kg totalt. I sista marken gjorde han ett bra försök på att slå Anders Johanssons åländska veteranrekord för 50-åringar med 218kg lastat, tyvärr kom det inte hela vägen den här gången.

I 105kg klassen fanns hela fyra lyftare med och Björn Berg visade bra rutin då han säkert klarade 205kg i knäböj, 155kg i bänk, 240kg i mark och 600kg totalt. FM-kvalgränsen i klassen ligger på 590kg. Junioren Liam Kagg gjorde här också han sin sista tävling som U18, efter nyår så är det U23 som gäller. Senast han tävlade, på junior VM i juni, så var det i 93kg klassen och idag vägde han in på 100,85kg vilket också visade sej på resultaten då han lätt klarade alla sina nio lyft och allt utom marken var nya personbästan. Serien blev 195kg i knäböj, 122,5kg i bänk, 200kg i mark och 517,5kg totalt. Detta skrivs nu in som nya SFI-rekord i U18 klassen då det tidigare varit tomt i listan (detta efter att åldersklasserna gjordes om den 1/1 2018). Veteranen Kjell Ekblom bättrade på sitt personbästa i knäböj till 160kg, satte sedan 142,5kg i bänk och avslutade med att klara mer än max i marken då han först bommade på 192,5kg i första försöket men sedan ändå drog det hela vägen i sista. Totalt blev det 495kg. Klas Helén som var med och tävlade på FM i bänkpress med utrustning förra helgen hoppades kunna få till en bra bänk också klassiskt. Han gjorde därför bara en symbolisk knäböj på 65kg för att sedan försöka på 97,5kg i bänken. Det blev tre bra försök, men tyvärr så var alla bommar och han valde att så över marken.

John Eriksson tävlade ensam i 120kg klassen där han fick nöja sej med 225kg i knäböj efter att ha bommat på nya personbästat 235kg i sista lyftet. I bänken blev det sedan 155kg och som avslutning så fick han ändå med sej ett nytt pers då han drog 265kg i sista marklyftet vilket gav 645kg totalt. Också det innebar avklarat FM-kval.

Det blev som sagt en riktigt bra tävling med många fina prestationer där nykomlingarna imponerade. Det såg inte heller ut som att någon av dem fick ut sitt absoluta max idag så vi hoppas att detta sporrade till fortsatta tävlingar under nästa år! Även våra juniorer var bra på gång och det skall bli roligt att se vad de kan göra under nästa år.

Som vanligt ett stort tack till domarna, passarna, sekretariater och alla andra som hjälpte till under dagen. Också tack till publiken som sökt sej ner till gymmet på Idrottsgården!

Tävlingen livestreamades via vår facebooksidea.

Nästa tävling på hemmaplan blir lördagen den 29/2 då vi igen kör en klubb tävling i klassisk styrkelyft. Nästa års FM i klassisk styrkelyft avgörs i Uleoborg i mitten av mars.

## **André Årets juniorlyftare i Finland 2019, Kenta Årets bänkpressare**

Published: 16 December 2019 | Hits: 438

Finska förbundet utser varje år årets lyftare i ett antal olika kategorier, i år finns två ÅKK-lyftare med, André Hjulström som Årets juniorlyftare i styrkelyft och Kenneth "Kenta" Sandvik som Årets bänkpressare.

André har under året fixat FM-guld, VM-brons och en fjärde plats på EM i klassisk styrkelyft samt finska juniorrekord i både marklyft och totalt medan Kenta har FM-silver, EM-silver och en sjätte plats från utrustade bänk-VM.

## Trippel ÅKK nominerade till Åländska Idrottsgalan

Published: 18 December 2019 | Hits: 436



Nomineringarna till den åländska Idrottsgalan är nu klara och tre ÅKK-lyftare finns med i nomineringarna. Marcela Sandvik är nominerad till Årets kvinnliga idrottare, Kenneth "Kenta" Sandvik till Årets manlige idrottare och André Hjulström till Årets genombrott.

Idrottsgalan arrangeras lördagen den 25 januari på Alandica

## Infotillfälle för dej som funderar på att tävla i styrkelyft under 2020

Published: 21 December 2019 | Hits: 187

# Nyfiken på att tävla i STYRKELYFT?



**\*VAD?** Vi går igenom vad du behöver veta om du vill tävla  
**\*VEM?** För dej som funderar på att tävla i styrkelyft under 2020  
**\*VAR?** Idrottsgårdens gym  
**\*NÄR?** Lördag 18/1 2020 klockan 13 - 16

OBS! Deltagarna står själva för avgiften till gymmet

Ingen förhandsanmälan, bara att dyka upp!  
Vid frågor, [info@kraftsport.nu](mailto:info@kraftsport.nu) eller via facebook  
Mer info: [WWW.KRAFTSPORT.NU](http://WWW.KRAFTSPORT.NU)



---

## TÄVLINGSRESULTAT 2019 ÅLANDS KRAFTSPORTKLUBB

### FM KLASSISKT STYRKELYFT JUNIORER 26.01.2019

#### HONKAJOKI

| Namn         | Kroppsv. | Viktklass | ålders kategori | Knäböj | Bänkpress | Marklyft | Totalt | Placering |
|--------------|----------|-----------|-----------------|--------|-----------|----------|--------|-----------|
| Liam Kagg-01 | 91,59    | 93        | U-18            | 170,0  | 117,5     | 200,0    | 487,5  | 2:a       |

### FM KLASSISKT STYRKELYFT JUNIORER 27.01.2019

#### HONKAJOKI

| Namn               | Kroppsv. | Viktklass | ålders kategori | Knäböj | Bänkpress | Marklyft | Totalt | Placering |
|--------------------|----------|-----------|-----------------|--------|-----------|----------|--------|-----------|
| André Hjulström-96 | 143,84   | 120+      | U-23            | 272,5  | 170,0     | 322,5    | 765,0  | 1:a       |

### KLUBBTÄVLING I KLASSISKT STYRKELYFT 02.02.2019

#### IDROTTSGÅRDEN

| Namn                  | Kroppsv. | Viktklass | ålders kategori | Knäböj | Bänkpress | Marklyft | Totalt | Placering |
|-----------------------|----------|-----------|-----------------|--------|-----------|----------|--------|-----------|
| Johan Sundberg-60     | 91,50    | 93        | 50-59 år        | 193,0  | 115,0     | 215,5    | 523,5  | 1:a       |
| Sebastian Eriksson-91 | 93,35    | 105       | Öppen           | 222,5  | 182,5     | 235,0    | 640,0  | 1:a       |
| Ove Lehto-72          | 153,15   | 120+      | 40-49 år        | 250,0  | 240,0     | 300,0    | 790,0  | 1:a       |

### FM STYRKELYFT ÖPPEN/MASTERS 10.02.2019

#### BORGNÄS

| Namn                   | Kroppsv. | Viktklass | ålders kategori | Knäböj | Bänkpress | Marklyft | Totalt | Placering |
|------------------------|----------|-----------|-----------------|--------|-----------|----------|--------|-----------|
| Paulina Lindblad-89    | 70,55    | 72        | Öppen           | 157,5  | 82,5      | 150,0    | 390,0  | 1:a       |
| Christer Gustafsson-49 | 79,32    | 83        | 70+             | 172,5  | 120,0     | 182,5    | 475,0  | 1:a       |

### FM KLASSISK BÄNKPRESS 24.02.2019

#### SOTKAMO

| Namn         | Kroppsv. | Viktklass | ålders kategori | Lyft 1 | Lyft 2 | Lyft 3 | Resultat | Placering |
|--------------|----------|-----------|-----------------|--------|--------|--------|----------|-----------|
| Ove Lehto-72 | 152,90   | 120+      | Öppen           | 237,5  | 245,0  | 250,0  | 250,0    | 1:a       |

### FM KLASSISK STYRKELYFT 15.03.2019 YLITORNIO

| Namn             | Kroppsv. | Viktklass | ålders kategori | Knäböj | Bänkpress | Marklyft | Totalt | Placering |
|------------------|----------|-----------|-----------------|--------|-----------|----------|--------|-----------|
| Stina Lindell-88 | 62,82    | 63        | Öppen           | 150,0  | 82,5      | 170,0    | 402,5  | 2:a       |
| Niclas strand-89 | 73,62    | 74        | Öppen           | 185,0  | 132,5     | 242,5    | 560,0  | 5:a       |

### ÅM KLASSISKT STYRKELYFT 27.04.2019 IDROTTSGÅRDENS

#### STYRKESAL

| Namn                | Kroppsv. | Viktklass | ålders kategori | Knäböj | Bänkpress | Marklyft | Totalt | Placering |
|---------------------|----------|-----------|-----------------|--------|-----------|----------|--------|-----------|
| Hanna Taino-91      | 65,95    | 72        | Öppen           | 110,0  | 75,0      | 120,0    | 305,0  | 1:a       |
| Niclas strand-89    | 74,20    | 83        | Öppen           | 175,0  | 130,0     | 240,0    | 545,0  | 1:a       |
| Frans Erikslund-98  | 80,35    | 83        | Öppen           | 152,5  | 112,5     | 190,0    | 455,0  | 2:a       |
| Viktor Wikingson-01 | 77,45    | 83        | Öppen           | 145,0  | 90,0      | 155,0    | 390,0  | 3:a       |
| Henry Hermans-61    | 78,55    | 83        | Öppen           | 137,5  | 92,5      | 155,0    | 385,0  | 4:a       |
| Lucas Fellman-95    | 88,35    | 93        | Öppen           | 177,5  | 145,0     | 192,5    | 515,0  | 1:a       |
| Anders Johansson-68 | 91,95    | 93        | Öppen           | 65,0   | 137,5     | 217,5    | 420,0  | 2:a       |

|                    |        |      |       |       |       |       |       |     |
|--------------------|--------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| Björn Berg-82      | 97,75  | 105  | Öppen | 207,5 | 150,0 | 227,5 | 585,0 | 1:a |
| Daniel Hellsten-84 | 125,45 | 120+ | Öppen | 225,0 | 190,0 | 260,0 | 675,0 | 1:a |

#### ÅM STYRKELYFT 27.04.2019 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

| Namn                   | Kroppsv. | Viktklass | ålders kategori | Knäböj | Bänkpress | Marklyft | Totalt | Placering |
|------------------------|----------|-----------|-----------------|--------|-----------|----------|--------|-----------|
| Christer Gustafsson-49 | 80,45    | 83        | Öppen           | 175,0  | 115,0     | 185,0    | 475,0  | 1:a       |
| Ove Lehto-72           | 143,50   | 120+      | Öppen           | 310,0  | 310,0     | 310,0    | 930,0  | 1:a       |

#### VM BÄNKPRESS 24.05.2019 TOKYO JAPAN

| Namn               | Kroppsv. | Viktklass | ålders kategori | Lyft 1 | Lyft 2 | Lyft 3 | Resultat  | Placering |
|--------------------|----------|-----------|-----------------|--------|--------|--------|-----------|-----------|
| Marcela Sandvik-74 | 51,58    | 52        | Öppen           | -120,0 | -122,5 | ###    | Skadad ## |           |

#### VM BÄNKPRESS 25.05.2019 TOKYO JAPAN

| Namn               | Kroppsv. | Viktklass | ålders kategori | Lyft 1 | Lyft 2 | Lyft 3 | Resultat | Placering |
|--------------------|----------|-----------|-----------------|--------|--------|--------|----------|-----------|
| Kenneth Sandvik-75 | 139,50   | 120+      | Öppen           | 320,0  | 330,0  | -352,5 | 330,0    | 6:a       |

#### VM KLASSISKT STYRKELYFT 09.06.2019 HELSINGBORG SVERIGE

| Namn         | Kroppsv. | Viktklass | ålders kategori | Knäböj | Bänkpress | Marklyft | Totalt | Placering |
|--------------|----------|-----------|-----------------|--------|-----------|----------|--------|-----------|
| Liam Kagg-01 | 91,65    | 93        | U-18            | 172,5  | 115,0     | 185,0    | 472,5  | 5:a       |

#### VM KLASSISKT STYRKELYFT 10.06.2019 HELSINGBORG SVERIGE

| Namn               | Kroppsv. | Viktklass | ålders kategori | Knäböj | Bänkpress | Marklyft | Totalt | Placering |
|--------------------|----------|-----------|-----------------|--------|-----------|----------|--------|-----------|
| André Hjulström-96 | 145,90   | 120+      | U-23            | 280,0  | 172,5     | 330,0    | 782,5  | 3:a       |

#### VM KLASSISKT STYRKELYFT 12.06.2019 HELSINGBORG SVERIGE

| Namn             | Kroppsv. | Viktklass | ålders kategori | Knäböj | Bänkpress | Marklyft | Totalt | Placering |
|------------------|----------|-----------|-----------------|--------|-----------|----------|--------|-----------|
| Stina Lindell-88 | 62,45    | 63        | Öppen           | 152,5  | 87,5      | 170,0    | 410,0  | 15:de     |

#### SFIM KLASSISK BÄNKPRESS 06.07.2019 KARIS

| Namn                  | Kroppsv. | Viktklass | ålders kategori | Lyft 1 | Lyft 2 | Lyft 3 | Resultat | Placering |
|-----------------------|----------|-----------|-----------------|--------|--------|--------|----------|-----------|
| Ellen Engström-93     | 56,25    | 57        | Öppen           | 50,0   | 52,5   | 55,0   | 55,0     | 1:a       |
| Hanna Taino-91        | 66,25    | 72        | Öppen           | 72,5   | -77,5  | 77,5   | 77,5     | 2:a       |
| Paulina Lindblad-89   | 70,50    | 72        | Öppen           | 67,5   | 72,5   | -77,5  | 72,5     | 3:a       |
| Sebastian Eriksson-91 | 82,35    | 83        | Öppen           | 155,0  | 162,5  | -170,0 | 162,5    | 1:a       |
| Niclas strand-89      | 77,40    | 83        | Öppen           | 127,5  | 135,0  | 140,0  | 140,0    | 3:a       |
| Lucas Fellman-95      | 89,55    | 93        | Öppen           | 140,0  | 145,0  | 147,5  | 147,5    | 1:a       |
| Anders Johansson-68   | 91,10    | 93        | Öppen           | 135,0  | 140,0  | 145,0  | 145,0    | 2:a       |
| Hannes Immonen-93     | 89,60    | 93        | Öppen           | 120,0  | 135,0  | -150,0 | 135,0    | 5:a       |
| Björn Berg-82         | 99,60    | 105       | Öppen           | 152,5  | 157,5  | 162,5  | 162,5    | 3:a       |
| Simon Eriksson-89     | 101,70   | 105       | Öppen           | 150,0  | -160,0 | -160,0 | 150,0    | 5:a       |
| Klas Helén-42         | 94,60    | 105       | Öppen           | 87,5   | 92,5   | -97,5  | 92,5     | 11:a      |
| John Eriksson-87      | 109,35   | 120       | Öppen           | 150,0  | 155,0  | -160,0 | 155,0    | 3:a       |
| Ove Lehto-72          | 137,90   | 120+      | Öppen           | 215,0  | 225,0  | ###    | 225,0    | 1:a       |

## SFIM BÄNKPRESS 06.07.2019 KARIS

| Namn                | Kroppsv. | Viktklass | ålders<br>kategori | Lyft 1 | Lyft 2 | Lyft 3 | Resultat | Placering |
|---------------------|----------|-----------|--------------------|--------|--------|--------|----------|-----------|
| Paulina Lindblad-89 | 70,70    | 72        | Öppen              | 87,5   | -92,5  | -92,5  | 87,5     | 1:a       |
| Ove Lehto-72        | 138,05   | 120+      | Öppen              | 300,0  | 320,0  | -332,5 | 320,0    | 1:a       |

ÅM KLASSISK BÄNKPRESS 07.09.2019  
IDROTTSGÅRDEN

| Namn                  | Kroppsv. | Viktklass | ålders<br>kategori | Lyft 1 | Lyft 2 | Lyft 3 | Resultat | Placering |
|-----------------------|----------|-----------|--------------------|--------|--------|--------|----------|-----------|
| Marcela Sandvik-74    | 51,85    | 52        | Öppen              | 65,0   | 70,0   | 75,0   | 75,0     | 1:a       |
| Emilia Michelson-92   | 61,75    | 63        | Öppen              | 60,0   | 65,0   | 70,0   | 70,0     | 1:a       |
| Niclas strand-89      | 79,60    | 83        | Öppen              | 130,0  | 137,5  | 142,5  | 142,5    | 1:a       |
| Viktor Wikingson-01   | 77,05    | 83        | Öppen              | 90,0   | 97,5   | 102,5  | 102,5    | 2:a       |
| Henry Hermans-61      | 78,60    | 83        | Öppen              | 85,0   | 95,0   | -100,0 | 95,0     | 3:a       |
| Sebastian Eriksson-91 | 86,15    | 93        | Öppen              | 155,0  | 165,0  | 170,0  | 170,0    | 1:a       |
| Anders Johansson-68   | 91,85    | 93        | Öppen              | 135,0  | 142,5  | -147,5 | 142,5    | 2:a       |
| Hannes Immonen-93     | 92,70    | 93        | Öppen              | 140,0  | -145,0 | -150,0 | 140,0    | 3:a       |
| Simon Eriksson-89     | 104,00   | 105       | Öppen              | 150,0  | -157,5 | 160,0  | 160,0    | 1:a       |
| Klas Helén-42         | 94,85    | 105       | Öppen              | 90,0   | 95,0   | 100,0  | 100,0    | 2:a       |
| Ove Lehto-72          | 140,40   | 120+      | Öppen              | 210,0  | 220,0  | 230,0  | 230,0    | 1:a       |

## ÅM BÄNKPRESS 07.09.2019 IDROTTSGÅRDEN

| Namn             | Kroppsv. | Viktklass | ålders<br>kategori | Lyft 1 | Lyft 2 | Lyft 3 | Resultat | Placering |
|------------------|----------|-----------|--------------------|--------|--------|--------|----------|-----------|
| Lucas Fellman-95 | 81,80    | 83        | Öppen              | 150,0  | -157,5 | -157,5 | 150,0    | 1:a       |
| Ove Lehto-72     | 140,30   | 120+      | Öppen              | 300,0  | 325,0  | -340,0 | 325,0    | 1:a       |

## EM BÄNKPRESS 18.10.2019 TAMMERFORS FINLAND

| Namn               | Kroppsv. | Viktklass | ålders<br>kategori | Lyft 1 | Lyft 2 | Lyft 3 | Resultat | Placering |
|--------------------|----------|-----------|--------------------|--------|--------|--------|----------|-----------|
| Marcela Sandvik-74 | 51,62    | 52        | Öppen              | 107,5  | 112,5  | -115,0 | 115,0    | 2:a       |

## EM BÄNKPRESS 19.10.2019 TAMMERFORS FINLAND

| Namn               | Kroppsv. | Viktklass | ålders<br>kategori | Lyft 1 | Lyft 2 | Lyft 3 | Resultat | Placering |
|--------------------|----------|-----------|--------------------|--------|--------|--------|----------|-----------|
| Kenneth Sandvik-75 | 142,14   | 120+      | Öppen              | 332,5  | -337,5 | 337,5  | 337,5    | 2:a       |

## EM KLASSISKT STYRKELYFT 04.12.2019 KAUNAS LITAUEN

| Namn               | Kroppsv. | Viktklass | ålders<br>kategori | Knäböj | Bänkpress | Marklyft | Totalt | Placering |
|--------------------|----------|-----------|--------------------|--------|-----------|----------|--------|-----------|
| André Hjulström-96 | 147,50   | 120+      | U-23               | 275,0  | 170,0     | 325,0    | 770,0  | 4:a       |

FM BÄNKPRESS 07.12.2019  
BORGNÄS

| Namn                | Kroppsv. | Viktklass | ålders<br>kategori | Lyft 1 | Lyft 2 | Lyft 3 | Resultat | Placering |
|---------------------|----------|-----------|--------------------|--------|--------|--------|----------|-----------|
| Marcela Sandvik-74  | 51,49    | 52        | Öppen              | 102,5  | ###    | ###    | 102,5    | 1:a       |
| Paulina Lindblad-89 | 70,66    | 72        | Öppen              | 87,5   | 92,5   | 95,0   | 95,0     | 2:a       |
| Klas Helén-42       | 93,83    | 105       | 70+                | 110,0  | -115,0 | -115,0 | 110,0    | 1:a       |
| Ove Lehto-72        | 145,70   | 120+      | Öppen              | 310,0  | 322,5  | -340,0 | 322,5    | 1:a       |
| Kenneth Sandvik-75  | 140,30   | 120+      | Öppen              | 25,0   | ###    | ###    | 25,0     | 2:a       |

KLUBBTÄVLING I KLASSISKT STYRKELYFT 14.12.2019  
IDROTTSGÅRDEN

| Namn                  | Kroppsv. | Viktklass | ålders<br>kategori | Knäböj | Bänpres | Marklyft | Totalt | Placering |
|-----------------------|----------|-----------|--------------------|--------|---------|----------|--------|-----------|
| Marcela Sandvik-74    | 51,85    | 52        | Öppen              | 110,0  | 75,0    | 130,0    | 315,0  | 1:a       |
| Paulina Lindblad-89   | 69,85    | 72        | Öppen              | 135,0  | 75,0    | 170,0    | 380,0  | 1:a       |
| Hanna Taino-91        | 68,05    | 72        | Öppen              | 115,0  | 77,5    | 130,0    | 322,5  | 2:a       |
| Ann-Sofi Boman-80     | 69,20    | 72        | Öppen              | 110,0  | 65,0    | 140,0    | 315,0  | 3:a       |
| Linda Wredle-79       | 69,75    | 72        | Öppen              | 100,0  | 67,5    | 120,0    | 287,5  | 4:a       |
| Malin Olofsson-88     | 82,05    | 84        | Öppen              | 102,5  | 65,0    | 135,0    | 302,5  | 1:a       |
| Benjamin Bergman-95   | 64,60    | 66        | Öppen              | 150,0  | 105,0   | 195,0    | 450,0  | 1:a       |
| Sebastian Eriksson-91 | 82,35    | 83        | Öppen              | 203,0  | 160,0   | 210,0    | 573,0  | 1:a       |
| Frans Erikslund-98    | 81,60    | 83        | Öppen              | 160,0  | 120,0   | 195,0    | 475,0  | 2:a       |
| Viktor Wikingson-01   | 76,65    | 83        | Öppen              | 165,0  | 105,0   | 190,0    | 460,0  | 3:a       |
| Johan Sundberg-60     | 91,80    | 93        | Öppen              | 187,5  | 115,0   | 210,0    | 512,5  | 1:a       |
| Björn Berg-82         | 100,40   | 105       | Öppen              | 205,0  | 155,0   | 240,0    | 600,0  | 1:a       |
| Liam Kagg-01          | 100,85   | 105       | Öppen              | 195,0  | 122,5   | 200,0    | 517,5  | 1:a       |
| Kjell Ekblom-65       | 96,20    | 105       | Öppen              | 160,0  | 142,5   | 192,5    | 495,0  | 2:a       |
| Klas Helén-42         | 94,15    | 105       | Öppen              | 65,0   | -97,5   | ###      | ###    | ##        |
| John Eriksson-87      | 112,05   | 120       | Öppen              | 225,0  | 155,0   | 265,0    | 645,0  | 1:a       |