2025

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 2025 var:

- Ordförande Emil Sundberg
- Vice ordförande Ann-Sofi Boman
- Sekreterare Paulina Lindblad
- Kassör Kenneth Sandvik
- Övriga Malin Olofsson och Lucas Fellman.

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

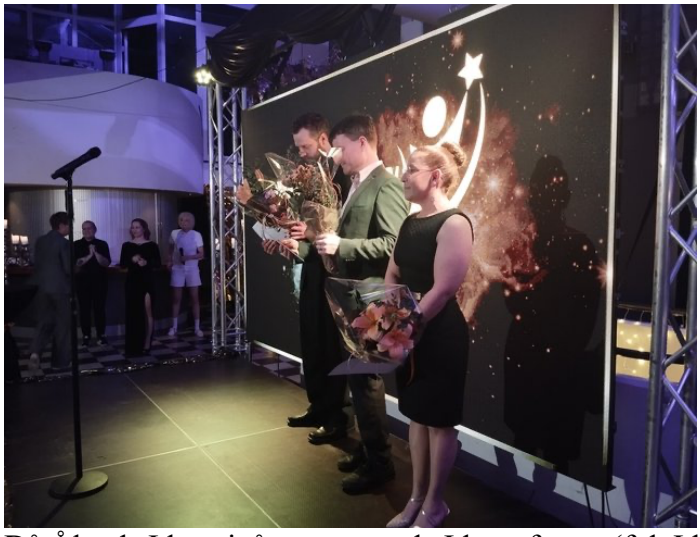
Vi har under året ordnat fem tävlingar fördelat på 2 klubbtävlingar i styrkelyft, ÅM i styrkelyft, ÅM i bänkpress och årets höjdpunkt Åland sportsweek på Torget i Mariehamn!

I de finska rankinglistorna så var Otto Sjuls bäste herrlyftare från ÅKK med en 27e plats och Alina Mattsén bästa dam på 37e plats. Anmärkningsvärt är att ÅKKs Filip Strand står som herre på täppan bland alla U18 herrar i landet!

Vårt Instagramkonto där vi lägger ut lite blandade bilder på både stort och smått som händer i vår värld har idag 569 följare och på vår facebooksida fortsätter vi att länka in nyheter kring vår tävlingsverksamhet, främst för att sprida nyheter som läggs ut på hemsidan, idag har vi 790 följare där.

Marcela Sandvik fick stipendium på Idrottsfesten

Published: 26 January 2025



Då Ålands Idrott igår arrangerade Idrottsfesten (f.d. Idrottsgalan) delades priser ut för bl.a. fjolårets idrottsliga prestationer. ÅKK´s Marcela Sandvik fick ta emot ett stipendium för sina internationella framgångar i och med VM-brons och EM-silver i utrustad bänkpress i öppen ålderskategori. Alla pristagare på Idrottsfesten 2025.

Guld till Filip Strand på junior FM i klassisk styrkelyft

Published: 31 January 2025



Junior-FM i klassisk styrkelyft som går av stapeln i Ekenäs under helgen inleddes idag. 12 lyftare från ÅKK är anmälda där Filip Strand var först ut i -83 kg klassen för herrar under 18 år.

Filip klarade 217,5 kg i knäböj i andra lyftet som är personbästa med 2,5 kg. Han gjorde även ett försök på 222,5 kg i sista försöket men den var för tung idag. I bänken blev det tre stabila lyft där sista lyftet blev personbästa med 127,5 kg, endast 2,5 kg från SFI-rekordet i klassen. Marklyft är Filips paradgren och han dominerade från början med 250 kg i första och 270 kg i andra lyftet. Eftersom guldet var säkrat så begärde han 301 kg i sista lyftet för finskt rekordförsök i både H18 och H23, stången kom en bra bit men han fick den inte utlåst så den

blev underkänd. Totalen slutade på 615 kg, vilket är personbästa med 5 kg, och guldplacering. Silvret gick på 595 kg och bronset på 590 kg. Filip blev också bäste U18 junior på poäng under tävlingarna, grattis!

Imorgon tävlar Amandus Löfström, Hector Bergman och Love Bengtsson med start kl 13.30 och kl 19 är det dags för Otto Sjuls, Lucas Fogde och Kasimir Portin. Även Noel Dolke var anmäld och skulle ha tävlat på lördag men var tvungen att avstå pga skada. På söndag har vi 5 tävlande från klubben så det blir en spännande helg.

Fler medaljer av juniorerna på J-FMs andra dag

Published: 01 February 2025



Junior FM pågår som bäst i Ekenäs och idag deltog 6 lyftare från ÅKK.

I -74 kg klassen för herrar under 23 år tävlade Amandus Löfström, Hector Bergman och Love Bengtsson. Amandus gjorde serien 97,5 kg i knäböj, 65 kg i bänkpress och 155 kg i marklyft vilket gav en total på 317,5 kg och personbästa med hela 27,5 kg. Hector tävlade för första gången i -74 kg klassen. Han tog serien 177,5 kg i knäböj, 112,5 kg i bänkpress och 202,5 kg marklyft vilket är personbästa i en lägre viktklass än tidigare. Love slog till med SFI-rekord i sista böjen på 215 kg där det såg ut att finnas mer i tanken. I bänkpress tog han 125 kg i andra lyftet som kom fint upp och gick för 130 kg i sista lyftet som också kom upp men underkändes på grund av en sänkning. I marklyft drog han 215 kg vilket gav en total på 555 kg som är nytt personbästa med 19,5 kg. Love slutade på en femteplats, Hector på åttonde och Amandus på tionde plats.

På kvällen tävlade Otto Sjuls i -83 kg klassen och Lucas Fogde och Kasimir Portin i -93 kg klassen för herrar under 23 år. Otto tryckte upp 255 kg i knäböj vilket är nytt finlandssvenskt rekord och bara 2,5 kg från det finska rekordet. I bänkpress tog han 170 kg som är tangerat personbästa, han fick även upp 175 kg i tredje lyftet men det underkändes. I marklyft blev det 252,5 kg, han drog även upp 262,5 kg i sista som skulle varit nytt personbästa men han tappade greppet innan nersignal och lyftet blev underkänt. Totalen slutade på 677,5 kg som är nytt sfi-rekord och räckte till silverplacering! Guldet gick på 728 kg. Lucas jobbar sig enträget upp till tidigare rekordvikter, idag klarade han 155 kg i knäböj, 125 kg i bänkpress och 175 kg i marklyft, det blev en total på 440 kg vilket gav en tionde placering. Kasimir putsade finlandssvenska böjrekordet redan i andra lyftet på 250 kg och begärde 255 kg i tredje som han också fick upp. I bänken pressade han upp 160 kg (tangerat pb) medan han i

marklyftet endast fick med sig ingången på 255 kg men det räckte till en total på 670 kg som är åländskt rekord och en bronsplats.

Bra kämpat allihop! Imorgon tävlar Vanessa Rosbäck, Filip Petkovic, Liam Welin, Lucas Dimic och Aaron Nordberg.

Fortsatt fina prestationer av ÅKK-juniorerna under JFMs sista dag

Published: 02 February 2025



Junior FM har pågått hela helgen i Ekenäs och idag var det Vanessa Rosbäck, Filip Petkovic, Liam Welin, Lucas Dimic och Aaron Nordberg som representerade ÅKK.

Vanessa tävlade i -69 kg klassen för damer under 23 år. Hon gjorde serien 107,5 kg i knäböj, 60 kg i bänkpress och 125 kg i marklyft vilket gav en total på 292,5 kg och en sjätte placering. Resultaten är personbästa i samtliga moment och böjen, marken och totalen är nya åländska rekord!

Liam och Filip tävlade i -105 kg klassen för herrar under 23 år där Liam gjorde serien 175 kg i knäböj, 135 kg i bänkpress och 195 kg i marklyft. Totalen på 505 kg, som är nytt personbästa i viktklassen med 20 kg, gav en tolfte placering. Filips serie blev 182,5 kg i knäböj, 120 kg i bänkpress och 220 kg i marklyft och en putsad total med 5 kg som gav 522,5 kg och en tionde placering.

I -120 kg klassen för herrar under 23 deltog Lucas och Aaron där Lucas tog 240 kg i knäböj och 135 kg i bänkpress. I marklyftet fick han tyvärr endast med sig ingångsvikten på 270 kg, han gjorde två försök på 285 kg som kom upp men han fick dom inte utlåsta varpå dom underkändes. Totalen blev 645 kg och en femte placering. Aaron gjorde en stabil serie på 250 kg i knäböj, 195 kg i bänkpress och i 280 kg marklyft med totalen 725 kg som är ett snäpp under hans personbästa och gav en fjärde plats. Bronset gick på 802,5 kg.

ÅKK bästa klubb på junior-FM

Published: 03 February 2025

När resultatlistan från helgens klassiska junior-FM summerats står det klart att ÅKK var bästa klubb rankat enligt koefficient (GL-poäng räknat bland de fem bästa lyftarna per klubb). Inte mindre än 53 klubbar deltog på mästerskapet.
Stort grattis till våra duktiga juniorer!
(Vanessa Rosbäck saknas på bilden)



Absolute order in total

Clubs points (by lifted points)

Pl.	Club name	Total	GL	Points
1.	ÅKK	3,242.5	435.362440	18 [12, 3, 1, 1, 1]
2.	OPT	2,623.0	433.806919	18 [9, 6, 1, 1, 1]
3.	OSC	2,808.5	418.948027	12 [8, 1, 1, 1, 1]
4.	RautU	2,493.0	410.366605	13 [9, 1, 1, 1, 1]
5.	NyKK	2,805.0	402.235825	18 [9, 5, 2, 1, 1]
6.	PV-81	2,750.0	380.587423	7 [3, 1, 1, 1, 1]
7.	PomPy	2,012.5	378.478706	49 [12, 12, 9, 8, 8]
8.	HPT	2,262.5	354.619387	12 [8, 1, 1, 1, 1]
9.	KaVo	2,491.0	354.394664	23 [12, 8, 1, 1, 1]
10.	E-SV	2,180.0	342.518544	10 [6, 1, 1, 1, 1]
11.	PyY	1,702.5	332.169563	16 [12, 2, 1, 1]
12.	TVN	1,660.0	286.859983	12 [6, 4, 1, 1]
13.	ViVo	1,690.0	232.574468	8 [4, 3, 1]
14.	RAV	1,417.5	215.647468	3 [1, 1, 1]
15.	AVo	1,067.5	211.941658	3 [1, 1, 1]
16.	HAK	1,475.5	210.049568	7 [5, 1, 1]
17.	KP	1,300.0	194.604250	3 [1, 1, 1]
18.	MaxPower	1,055.0	185.188670	3 [1, 1, 1]
19.	TiKa	1,455.0	179.278823	5 [4, 1]
20.	EV	1,082.5	171.429622	8 [7, 1]
21.	KeBo	925.0	164.985545	8 [7, 1]
22.	FPC	847.5	159.851215	7 [6, 1]
23.	SaJy	1,207.5	158.795513	2 [1, 1]
24.	Hkaanto	727.5	149.644905	2 [1, 1]
25.	PV	690.0	142.780270	17 [9, 8]
26.	TamRy	897.5	138.527962	3 [2, 1]
27.	UVK team	920.0	133.579785	2 [1, 1]

En debutant, en comeback och tre veteraner på klubbtävling i styrkelyft

Published: 08 February 2025



På lördagen hölls årets första klubbtävling som drog fem lyftare till start inför en publikskara inne på Idrottsgårdens gym.

Henry Hermans tävlade i -83 kg klassen för herrar över 60 år där han tog 125 kg i knäböj och 80 kg i bänkpress. Han pressade upp 90 kg i sista bänken men det blev tyvärr underkänt och gav även känningar i ryggen så han fick nöja sig med ett symboliskt lyft på 75 kg i marklyft för att få ett resultat.

Melker Rundberg debuterade i tävlingssammanhang i -93 kg klassen för herrar under 18 år där han tog 165 kg i knäböj, 115 kg i bänkpress och 205 kg i marklyft. En total på 485 kg och fina lyft med mer i tanken så vi hoppas få se Melker på fler tävlingar framöver!

John Eriksson (-105 kg) gjorde en tävlingscomeback efter några års paus där han fick till en stabil serie med 9/9 godkända lyft. Han tog 200 kg i knäböj, 140 kg i bänkpress och 250 kg i marklyft vilket gav en total på 590 kg. Hans tidigare total ligger på 652,5 men varken böjen eller bänken såg ut att vara i närheten av max idag så kanske vi får se honom på tävlingslavan snart igen.

Anders Johansson tävlade också i -105 kg klassen men för herrar över 50 år. Han tog symboliska lyft på 65 kg i knäböj och 75 kg marklyft då han hade siktet inställd på att slå sitt personliga bänkrekord på 152,5 kg. Han fick med sig 150 kg i andra lyftet men 155 kg i sista kom inte idag.

Tommy Nordlund skördade rekord i sin klass, -120 kg för herrar över 60 år. 100 kg i knäböj, 120 kg i bänkpress och 200 kg i marklyft och totalen på 420 kg är samtliga nya åländska rekord.

Stort tack till domare, passare, sekretariatet och övriga funktionärer! Nästa tävling är åländska mästerskapen i styrkelyft som kommer att hållas den 3 maj, då blir det många tävlanden och det brukar även bli en stor publik

Marcela Sandvik invald i EPF Hall of Fame

Published: 23 March 2025

Europeiska Styrkelyftförbundet (EPF) har valt in Marcela Sandvik i Hall of Fame.

Hon har i över 20 års tid tävlat på internationell nivå och samlat ihop en lång rad medaljer. Här är en lista över hennes medaljer från EM och VM i öppen åldersklass:

Bänkpress-VM med utrustning
Guld 2016. Silver 2004, 2005, 2012, 2018, 2023. Brons 2009, 2010, 2013, 2015, 2017, 2021, 2024

Bänkpress-EM med utrustning
Guld 2008, 2012, 2013, 2016, 2023. Silver 2004, 2005, 2006, 2007, 2011, 2015, 2017, 2019, 2022, 2024. Brons 2009, 2010, 2018

Styrkelyft-EM med utrustning
Brons 2008

Därtill har hon även tävlat några gånger i veteranklass (40-49 åringar):

Styrkelyft-VM klassiskt
Silver 2015

Bänkpress-VM med utrustning
Guld 2018

Bänkpress-EM med utrustning
Guld 2015

I veteranklass har hon gjort 3 världsrekord och 12 Europarekord.

Sedan tidigare finns både Kenneth ”Kenta” Sandvik och Ove Lehto med på listan.

Stort Grattis!



ÅKK årsmöte 15.4

Published: 18 April 2025

På årsmötet på tisdag kväll återvaldes hela styrelsen i sin helhet; ordförande Emil Sundberg, vice ordförande Ann-Sofi Boman, sekreterare Paulina Lindblad, kassör Kenneth "Kenta" Sandvik, övriga medlemmar är Malin Olofsson och Lucas Fellman.

Verksamhetsberättelse för 2024 gicks igenom tillsammans med räkenskaper.

Medlemsavgifterna hålls kvar på samma nivå som tidigare. Kan läsas här. Nya och tidigare stödmedlemmar välkomnas varmt med bidrag.

I övrigt kunde konstateras att ekonomin ser stabil ut. Kommande Åland Sport Week 16.8 kan dock bli kostsam, mycket beroende på hur bidragshjälpen ser ut.

Många rekord på ÅM i styrkelyft

Published: 03 May 2025



Under lördagen gick årets upplaga av Åländska Mästerskapen i klassisk och utrustad styrkelyft av stapeln uppe i stora hallen på Idrottsgården. 19 lyftare, varav 4 damer och 15 herrar, kom till start och underhöll publiken som kommit för att skåda dagens kraftprov.

Damerna tävlade alla i egna viktklasser och först ut var Alina Mattsén som tävlade i 57 kg- klassen. Hon fick med sig 130 kg i knäböj, 77,5 kg i bänkpress och 165 kg i marklyft där böjen, marken och totalen på 372,5 kg var nya finlandssvenska rekord. Alina fick även pris för bästa damlyftare på poäng. Erika Gadzová gjorde en comeback i tävlingssammanhang efter en paus på närmare 7 år och tävlade i 63-kg klassen där hon fick med sig 80 kg i knäböj, 57,5 kg i bänkpress och 122,5 kg i marklyft. Vi får hoppas att det inte tar flera år igen till nästa tävling. Vanessa Rosbäck i 69 kg-klassen tog serien 100 kg i knäböj, 57,5 kg i bänkpress och 125 kg i marklyft och så hade vi dagens andra comeback i form av Paulina Lindblad som efter några års paus för familjetillökning var taggad för tävling. Paulina tävlade i 76 kg-klassen där hon tog 135 kg i knäböj, 82,5 kg i bänkpress och 167,5 kg i marklyft.

Elis Norrgård och Amandus Löfström fick göra upp i 74kg-klassen för herrar. Elis drog det längsta strået med sin serie 155 kg i knäböj, 105 kg i bänkpress och 200 kg i marklyft där marklyftet var nytt personbästa. Alltid roligt med pb men speciellt om det är jämna siffror. Amandus tog silver med 102,5 kg i knäböj, 70 kg i bänkpress och 157,5 kg i marklyft där samtliga lyft var nya personbästa och gav en putsad total med 12,5 kg!

Även Love Bengtsson och Ville Skåtar fick en duell i 83 kg-klassen där Love, som knep guldet, bjöd på stilrena lyft som såg lätta ut trots att han putsade sin total med hela 22,5 kg! Han tog 217,5 kg i

knäböj, 135 kg i bänkpress och 225 kg i marklyft. Ville fick silvret med 180 kg i knäböj, 137,5 kg i bänkpress och 220 kg i marklyft som rörde sig betydligt snabbare idag än när han grindade upp samma vikt senast.

Dagens största klass var 93 kg-klassen som hade 5 lyftare där det blev en jämn kamp om andra till femteplaceringarna trots att åldersspannet mellan yngsta och äldsta lyftare var hela 48 år. M18-lyftaren Filip Strand var dock överlägsen vinnare med 225 kg i knäböj 137,5 kg i bänkpress och 280 kg i marklyft där marklyftet och totalen på 642,5 kg är nya finlandssvenska rekord för herrar under 18 år. Jun Nagamori som fick pris för dagens bästa veteranlyftare tog hand om silvret med en total på 540 kg. Bronset på 525 kg gick till Melker Rundberg. Det här var Melkers andra tävling så här har vi säkerligen en stigande formkurva att vänta. Fjärdeplatsen på 510 kg tog master 3-veteranen Johan Sundberg och Lucas Fogde som slutade på en total på 477,5 kg fick därmed femte plats. Värt att nämna är att Lucas tog nytt personbästa i bänken på 135 kg och han är alldeles snart förbi personbästa i de andra lyften som han jobbat sig tillbaka till efter en bilolycka med livshotande skador så sent som ifjol.

I 105 kg-klassen fanns det tre lyftare där junioren Kasimir Portin vann guldet. Han vann även pris både för bästa herr- samt juniorlyftare på poäng. Han lyfte 260,5 kg i knäböj, 157,5 kg i bänkpress och 272,5 kg i marklyft. Knäböjen var åländskt rekord både i M23 samt i öppen klass medan marklyftet och totalen på 690,5 kg var åländska rekord för herrar under 23 år. Filip Petkovic tog silvret med totalen 542,5 kg och uppvisade stabila lyft där han tog personbästa i böjen på 205 kg och i bänken på 125 kg. I marken fick han tyvärr bara med sig andra lyftet på 212,5 då han tappade greppet under det sista lyftet på 227,5 kg men han fick trots det en fin putsad total med 20 kg. Bronset på 520 kg gick till Liam Welin som även han gjorde en stabil serie med idel godkända lyft, han tog nya personbästa i knäböjen på 185 kg och marklyftet på 205 kg så även han fick bättra på sin total med 15 kg.

Lukas Dimic tävlade ensam i sin viktklass -120 kg. Han fick med sig 240 kg i knäböj, 140 kg i bänkpress och 270 kg i marklyft vilket gav en total på 650 kg. Han gjorde även försök på både 290 och 300 kg i marken för åländska rekord men krafterna räckte inte ända fram idag.

Jimmy Pero tävlade också i 105 kg klassen men med utrustning vilket kan vara en rysare och det höll det på att bli då han efter två icke godkända lyft i knäböjen fick det tredje lyftet på 225 kg godkänt. Därefter hade han flyt och fick vita lampor i resterande lyft, i bänken blev det 160 kg och i marklyftet 275 kg som mest. Marklyftet och totalen på 660 kg är nya åländska rekord för herrar över 40 år/masters 1.

Sist men inte minst var Ove Lehto som tävlade utrustat i 120+ kg klassen. Han visade som brukligt god rutin med 290 kg i knäböj, 310 kg i bänkpress och 300 kg i marklyft. Det är 32:a året i rad som Ove lyfter minst 300 kg i marklyft vilket är en prestation i en klass för sig. Böjen och totalen på 900 kg var finlandssvenska rekord för herrar över 50 år/masters 2. Han blev även utrustade tävlingens bäste lyftare.

Grattis till alla åländska mästare och ett stort tack till alla tävlanden som visade starka prestationer, till publiken och inte minst passarna och övriga funktionärer.

Nästa lokala tävling är bänkpress på torget den 16.8 som ordnas under Åland sportweek.

Fortsatta landslagsuppdrag för ÅKK-juniorerna!

Published: 04 May 2025

Finländska förbundet har tagit ut flera av ÅKKs juniorer till landslagsuppdrag under hösten.

Uttagna till junior-VM i klassisk styrkelyft, 25.8 - 5.9 i Costa Rica:

M18 -83 kg Filip Strand
M23 -74 kg Hector Bergman
M23 -93 kg Kasimir Portin
M23 -120 kg Aaron Nordberg

Uttagna till junior-NM i klassisk styrkelyft,12-14.9 på Island:

M18 -83 kg Filip Strand
M23 -74 kg Love Bengtsson
M23 -93 kg Kasimir Portin
M23 -120 kg Aaron Nordberg

Reserver:
M23 -74 kg Hector Bergman
M23 -105 kg Filip Petkovic

VM-brons till Marcela Sandvik

Published: 23 May 2025



Då damernas 52kg klass avgjordes under VM i utrustad bänkpress i Norska Drammen så fanns Marcela Sandvik med. Fem lyftare var anmälda i klassen men en av favoriterna från Ukrainska lyckades inte väga in under den givna tiden så då tävlingen drog igång var det bara fyra lyftare som kom till start.

Marcela lyckades riktigt bra och satte alla sina tre lyft, 112,5kg i första, 117,5kg i andra och sedan 120kg i det avslutande lyftet. En lyftare från Storbritanien jagade henne hela vägen, hon hade bättre lottnummer och var också lättare än Marcela så hon följde på samma vikter men hon lyckades inte med 120kg i sitt sista lyft och därmed kunde Marcela lägga till ett VM-brons till meritlistan. Guldet gick till Ukraina på 135kg och silvret till Japan på 132,5kg.

Värt att notera är att Marcela, som är född 1974 och egentligen är master 2 lyftare, också får skriva in sitt resultat som nytt Europarekord för veteraner. Otroligt starkt av Marclea att prestera på top ännu efter över 20 år i världseliten.

En sjätte plats till Kenta på bänkpress VM

Published: 24 May 2025



Kenneth "Kenta" Sandvik tävlade under dagen på VM i utrustad bänkpress i norska Drammen. Trots att han numera är master 2 veteran så valde han att tävla i öppna klassen där tio lyftare kom till start.

Kenta sade redan innan tävlingen att formen var långt ifrån forna glansdagar och det märktes också då ingångsvikten sattes till 252,5kg. Han klarade det utan problem och ökade till 260kg till andra lyftet, han fick till ett bra försök men lyckades inte pressa ut höger armen hela vägen och lyftet underkändes. Han valde ändå att öka till 270kg i sista men det blev en repris på föregående lyft och han fick nöja sig med ingångsvikten och en sjätte plats den här gången.

Striden om medaljerna var som väntat spännande in i det sista och riktigt stora vikter lastades. Dock var det som vanligt i utrustad bänk att några också inte fick några godkända lyft och till slut så var det Sveriges Mirblom som tog guldet på 362,5kg, silver och brons gick till Kanada och Kazakstan.

Fun fact var att Kenta var elva år äldre än den näst äldste deltagaren och tjugofem år äldre än den yngste.

Andra upplagan av Åland Sport Week bänkpress på torget i Mariehamn

Published: 16 August 2025

Åland Sport Week arrangerades för andra året, ett antal sporter samlas under namnet och arrangerar tävlingar här på Åland och liksom förra året var bänkpress en av sporterna. Också liksom förra året ordnades tävlingen utomhus på torget i Mariehamn och det fanns möjlighet att tävla inte bara för lyftare från Finland och Åland utan även från Sverige vilket ger en liten extra dimension till det hela. Domare med licens att döma nationella rekord fanns också på plats och vi fick se både nya finländska och svenska veteranrekord under dagen.

Vi har också valt att köra med samma koncept som man har på World Games, det vill säga med endast fyra viktklasser i stället för åtta som i vanliga fall. Klasserna är lättvikt (damer -52 kg, samt herrar -66 kg), mellanvikt (damer -63 kg, samt herrar -83 kg), lätt tungvikt (damer -76 kg, samt herrar -105 kg) samt tungvikt (damer -84/84+kg, samt herrar -120/120+kg) och där vinnaren utses baserat på IPF-GL poäng, i praktiken ett sätt att jämföra lyftare baserat på hur mycket de lyfter i förhållande till sin kroppsvikt. Det fanns också möjlighet att dubblera och tävla både utrustat och klassiskt vilket var en möjlighet som några lyftare tog.

Tyvärr tappade vi några av hemmalyftarna på grund av sjukdomar och skador men totalt trettiofyra starter varav sju lyftare från Sverige och åtta från fasta Finland, resterande var hemmalyftare.

Tävlingen delades upp i fyra grupper och flöt på utan problem under dagen, lite blåsigt men i övrigt bra väder. Det bjöds på många fina prestationer både av rutinerade lyftare men tävlingen hade också en lång rad tävlande som gjorde sina första tävlingar och också där fanns det att imponeras över! För ÅKKs del fanns hela fem debutanter med under dagen, Dea Henriksson, Oscar Tovås, Arvid Sundblom, Max Sjuls och Isak Hofgren.

Utöver medaljörer i respektive klass delades det ut overall priser till topp tre bästa lyftarna på dam och herrsidan, både klassiskt och utrustat. Topp tre damer klassiskt var Jenny Wik Norling från Huddinge 82,916 poäng (117,5kg), Malin Olofsson ÅKK 72,872 poäng (97,5kg) samt Sofia Sundblad från Gävle 72,362 poäng (90kg). Jennys resultat var också nytt svenskt veteranrekord för 40-åringar och 50-åringar!

Topp tre herrar klassiskt var Aaron Nordberg ÅKK 90,788 poäng (212,5kg), Edvin Öhrström från Örebro 90,115 poäng (172,5kg) samt Otto Sjuls ÅKK 81,051 poäng (150kg).

I utrustade klasserna var topp tre bland damerna Helena Renberg från Borgnäs 81,402 poäng (177,5kg), Marcela Sandvik ÅKK 74,086 poäng (110kg), Katja Ronkainen från Borgnäs 46,357 poäng (65kg). Marcelas resultat var nytt finländskt veteranrekord för 50-åringar, hennes resultat från klassiska tävlingen på 77,5kg var också nytt finländskt veteranrekord i samma åldersklass.

Utrustade klassen för herrar toppades av Ove Lehto ÅKK 83,851 poäng (300kg), Mikko Hänninen från Nummela 70,177 poäng (225kg) samt Kaj Wasenius från Helsingfors 50,064 poäng (160kg). Ove försökte även på 325kg i sitt sista lyft för att bättra på sitt finska veteranrekord men lyckades inte den här gången.

Utöver de nationella rekorden slogs även ett par åländska rekord; debutanten Max Sjuls med sina 107,5 kg i -66 kg M18 och Aaron Nordberg som persade med hela 12,5 kg med sina 212,5 kg i -120 kg M23.

Att tänka på då man läser resultatlistorna nedan, medaljerna delades ut på poäng, inte på vikt, så ordningen i protokollet stämmer inte helt med vilka som fått medaljer!

I samband med prisutdelningen passade domaren Ville Orasmaa som representant för finländska styrkelyftförbundet på att dela ut EPF Hall of Fame plaketten till Marcela, stort grattis! Både Ove och Kenneth "Kenta" Sandvik är sedan tidigare med i den exklusiva gruppen av lyftare som finns med i Hall of Fame.

Som vanligt stort tack till domarna, passarna, sekretariatet och övriga som hjälpte till under dagen, samt Ålands Idrott och Åland Sport Week som fanns med i bakgrunden av arrangemanget. Stort tack också till alla de lyftare som kom till Åland utifrån för att tävla, riktigt roligt att se alla komma från både öster och väster!

Alla som gillade arrangemanget bör också ge ett extra stort tack till Kenneth "Kenta" Sandvik som väldigt långt varit spindeln i nätet från ÅKKs sida, utan honom hade detta inte blivit så lyckat som det blev!

Filip Stand nittonde på J-VM i San Jose, Costa Rica

Published: 02 September 2025



För andra året i rad är ÅKK-junioren Filip Stand med och representerar Finland under junior-VM i klassisk styrkelyft. Årets tävling avgörs i San Jose i Costa Rica så det var en lång resa för att komma till start. Liksom förra året så är det 83kg klassen U18 som gäller för Filips del och hela tjugoåtta lyftare kom till start. De tävlande delades upp i två grupper för att vilan mellan lyften inte skulle bli för lång och Filip tävlade a-gruppen som innehöll den övre delen av lyftarna sett till anmälningarna.

Han vägde in på 82,42kg och inledde med att sätta alla tre böjar med 210kg i sista, också i bänken fick han alla tre lyft med 132,5kg i sista. I hans paradgren marklyft så gick han in lätt på 240kg vilket inte vållade några problem, han begärde upp 260kg till andra lyftet vilket också kom upp med bra fart. Till sista lyftet begärdes 270kg, han drog vikten hela vägen men hade kanske lite oklar utlåsning i de sista centimeterna och till på köpet så verkade greppet släppa precis vid nedsignalen vilket resulterade i röda lampor från domarna. Totalt slutade han på 602,5kg och en nittonde plats. Jag misstänker att han hade hoppats kunna göra bättre ifrån sig här, nu blev alla resultat en bit under hans tidigare personbästan. Att prestera på topp efter en lång resa är naturligtvis svårt men tävlingserfarenheten kommer säkert att vara till nytta för honom i framtiden och att ha två VM på meritlistan redan som U18 junior är också något att vara stolt över!

Med i samma klass fanns också SFI-lyftaren Alvar Korsu från Hangö, han gjorde serien 202,5-140-247,5=590kg totalt och slutade på en tjugoförsta plats totalt.

Guld, silver och brons gick till USA, Stor Britanien och Spanien på 780,5kg, 741kg och 722,5kg.

Många debutanter i klubbtävling i styrkelyft

Published: 06 September 2025



På lördagen hölls en klubbtävling i klassisk styrkelyft på Idrottsgårdens gym. 10 tävlanden kom till start varav hela 6 lyftare gjorde debut i klassisk styrkelyft, endel av dem deltog i bänkpresstävlingen på Torget under Åland Sportsweek i augusti men idag var det alltså alla tre moment: knäböj, bänkpress och marklyft som ingår i styrkelyft.

Dea Henrikson var en av debutanterna även om hon inte är debutant i tävlingssammanhang, hon har tävlat i både tyngdlyftning och brottning tidigare. Idag tävlade hon i D40 i -84 kg klassen där hon tog 115 kg i knäböj, 85 kg i bänkpress och 155 kg i marklyft.

Marcela Sandvik gjorde symboliska lyft med sikte på att kvala till veteran-FM och därigenom vidare till veteran-EM i styrkelyft i februari. 75 kg i knäböj, 60 kg i bänkpress i 75 kg i marklyft blev hennes serie i D50 -57 kg-klassen.

Bland juniorerna under 18 år fanns Max Sjuls som tävlade i -66 kg klassen, han gjorde inte bara debut i styrkelyft utan blev även tävlingens bästa lyftare på poäng med lyften 160 kg i knäböj, 102,5 kg i bänkpress och 207,5 kg i marklyft. Isak Hofgren (-74 kg), gjorde en lyckad första tävling genom att klara alla sina 9 lyft, han tog som mest 140 kg i knäböj, 110 kg i bänkpress och 190 kg i marklyft. Rasmus Borgenstrand (H18 -74 kg) gjorde också sin första tävling med en stabil serie på 110 kg i knäböj, 77,5 kg i bänkpress och 160 kg i marklyft. Melker Rundberg och Arvid Sundblom tävlade båda i -93 kg klassen där Melker fick fira både förstaplatsen med totalen 527,5 kg och ett nytt personbästa i marklyft på 225 kg medan debutanten Arvid landade på 490 kg. Arvid fick alla sina lyft godkända och fick även han fira med ett personbästa, i bänkpress på 135 kg. I samma viktklass men åldersklassen över, H23, fanns Oscar Tovås, också en av dagens debutanter. Han fick till en bra första tävling med samtliga lyft godkända och serien 190 kg i knäböj, 145 kg i bänkpress och 210 kg i marklyft.

Vi hade också en comeback genom Jonas Gripenberg som efter ett uppehåll på 33 år bestämt sig för att tävla igen. Denna gång i -74 kg klassen för herrar över 50 år. Han lyfte som mest 75 kg i knäböj, 80 kg i bänkpress och 182,5 kg i marklyft. Marklyftet var nytt åländskt rekord för 50åringar.

Slutligen tävlade Tommy Nordlund i -105 kg klassen för herrar över 60 år. Han hade siktat på att putsa sin total idag vilket han lyckades med, han tog 135 kg i knäböj, 117,5 kg i bänkpress och 190 kg i marklyft vilket blev totalt 442,5 kg. Bänkpress, marklyft och total var nya åländska rekord för 60åringar.

Roligt att flera vill tävla i styrkelyft, både helt nya lyftare men även de som tagit en paus och vill testa på igen. Idag fick vi se många lyftare som både uppvisade fin teknik och lyft med mer i tanken till kommande tävlingar.

Som vanligt stort tack till passare, domare och sekretariatet.

Nästa helg är det junior-NM i klassisk styrkelyft på Island där ÅKK-arna Hector Bergman, Kasimir Portin och Aaron Nordberg tävlar. Nästa tävling på hemmaplan är ÅM i bänkpress i november.

Tre ÅKK juniorer på J-NM i klassisk styrkelyft på Island, brons till Aaron

Published: 13 September 2025



Nu i helgen avgörs nordiska juniormästerskapen i styrkelyft i staden Gardabaer, stax söder om Reykavik på Island. Tre ÅKK-juniorer finns på plats och alla tre tävlade under lördagen då U23 klasserna avgjordes.

Hector Bergman tävlade i 83kg klassen där han satte serien 182,5kg i knäböj, 110kg i bänkpress, 212,5kg i marklyft och 505kg totalt vilket innebar en åttonde plats totalt.

Kasimir Portin tävlade i 105kg klassen, vikt 98,53kg, och hans serie blev 255kg i knäböj, 157,5kg i bänkpress, 260kg i marklyft och 672,5kg vilket gav en sjätteplats totalt.

Aaron Nordberg tävlade i 120kg klassen, vikt 118,15kg, och hans resultat för dagen var 275kg i knäböj, 207,5kg i bänkpress, 290kg i marklyft och 772,5kg totalt vilket gav brons i klassen. Det var samma vikt som för silvermedaljören men på tyngre kroppsvikt. Knäböj och total nya personbästan och nya åländska juniorrekord.

Veteran EM-guld till Kenta nere på Malta

Published: 26 September 2025



Kenneth "Kenta" Sandvik tävlade under dagen på EM i utrustad bänkpress för veteraner nere på Malta, han tävlade i +120kg klassen för master 2 (över 50 år) där tre lyftare kon till start. Läs hans egen rapport från tävlingen nedan.

Jag vägde in på 135,35 kg och begärde 250 ingång. Gjorde 255 och 262,5 mycket lätt. Tysken fick 245 men fick sen bekymmer med rövlyft i andra då han attackerade mig. Samma i tredje. Sen blev det rävspel mot esten som hade gjort 260 och 270. Vi begärde först 272,5 och han 275 i sista rundan, men sekunden före min stång var lastad ändrade vi till 300 med hjälp av svensken Rasmus Mirblom som smög in lappen då ingen såg. Stången lastades med 275, esterna hann inte reagera i tid och fick gå in och lyfta. Han klarade och vi sänkte till 277,5 vilket jag klarade. Guld till mig och näst bästa lyftare på poäng av hela M2.

På söndag är det Marcela Sandviks tur att tävla då damernas öppna 52kg klass avgörs.

EM-silver till Marcela Sandvik

Published: 28 September 2025



Under dagen var det dags för Marcela Sandvik att tävla på EM i utrustad bänkpress nere på Malta, som vanligt så var det damernas öppna 52kg klass som gällde för hennes del.

Fyra lyftare kom till start i klassen och Marcela inledde med att klara 110kg i första lyftet, ökade sedan försiktigt till 112,5kg för att bevaka positionerna och klarade även den vikten. Då hon inför sista lyftet var klar silvermedaljör så begärde hon upp 120kg på stången i sista i ett försök att ta sig upp i ledning före en ukrainsk lyftare som hade klarat 117,5kg, det blev dock för tungt och hon stannade på 112,5kg och silver. Ukrainskan klarade 122,5kg i sista och tog hem guldet, bronset gick till Sverige på 102,5kg.

Detta var Marcelas nittonde start i öppna EM i bänkpress och hennes nittonde medalj!

Två guld till ÅKK på finlandssvenska mästerskapen i styrkelyft

Published: 04 October 2025

Under lördagen avgjordes SFIM i klassisk styrkelyft i Ekenäs. Från ÅKK deltog två tävlande, Paulina Lindblad och Filip Petkovic. Paulina tävlade i öppen klass medan Filip tävlade i M23. Totalt tjugotre lyftare deltog under dagen, elva damer och tolv herrar.

Paulina hade gått ner till -69 kg klassen och fick till en comeback-tävling med besked med 140 kg i knäböj, 77,5 kg i bänkpress och 170 kg i marklyft. Personbästa i viktklassen i samtliga lyft med sammanlagt 25 kg. Totalen blev 387,5 och gav både guld och bästa damlyftare på poäng. Silvret gick till Tanja Holmqvist från PV på 307,5 kg.

Filip tävlade i 105-kg klassen där det inledningsvis var tre lyftare. Filip fick också till en bra tävling med serien 195 kg i knäböj, 120 kg i bänkpress och 220 kg i marklyft. Han gjorde ett försök på nytt personbästa på 210 kg i böjen men den var för tung idag, de övriga lyften låg ett snäpp under respektive tangerat personbästa och såg stabila ut. Totalen slutade på 535 kg. Efter att den närmaste konkurrenten Lasse Rantanen från Hangö Power Team bommade ut sig i bänk var det en promenadseger för Filip. Silvret gick till Marcus Henriksson från HPT på 492,5 kg.

Vi får gratulera arrangören KK-Eken för ett lyckat arrangemang och extra plus i kanten för den fina livestreamen!

Nästa tävling och årets sista på hemmaplan är Åländska mästerskapen i bänkpress på idrottsgården den 22.11

Datum för kommande tävlingar under 2026

Published: 03 November 2025 | Hits: 468

Nu finns preliminära datum för tävlingar här hemma på Åland under 2026:

- 10/1 Klubbtävling styrkelyft
- 18/4 SFIM i bänkpress, Hangö
- ~~18/4~~ 25/4 Åländska mästerskap i styrkelyft
- 15/8 Åland Sport Week bänkpress
- 5/9 Klubbtävling i styrkelyft
- 3/10 SFI-mästerskap i styrkelyft, Mariehamn
- 21/11 ÅM i bänkpress

Vid klubbtävlingen den 10/1 finns möjlighet att göra kvalgränser till vårens FM-tävlingar om man ännu inte gjort det:

- 23-25.1 FM Bänkpress klassiskt (Alla åldersklasser), Nousiainen
  6-8.2 FM Styrkelyft klassiskt, juniorer, Kankaanpää
  20-22.2 FM Styrkelyft och bänk med utrustning, Tammerfors

Aaron Nordberg fyra på öppna FM

Published: 09 November 2025



ÅKK´s Aaron Nordberg som ännu har några veckor kvar av sin tid som junior deltog idag på öppna åldersklassens FM-tävling i klassisk styrkelyft i Rovaniemi.

På anmälningslistan kunde man se på förhand att det var tuff standard, vilket det ska vara på öppna FM. Det var åtta startande i -120 kg viktklassen.
Aaron inledde med två pigga lyft i knäböj på 255 kg och 275 kg och kunde sedan slå till med nytt personligt rekord i den tredje rundan då han gjorde 280 kg med mersmak! Det översteg hans åtta veckor gamla personliga rekord som han satte på NM på Island.
I bänkpress fanns det förhoppningar om att återigen göra rekord, och denna gång ett finländskt sådant! Han inledde med säkra lyft på 190 kg samt 205 kg för att sedan begära 215 kg vilket skulle innebära en höjning av U23-rekordet med 2 kg. Vikten var på god väg upp, men han orkade tyvärr inte trycka upp den hela vägen.
Han visade sedan upp en stark dagsform även i marklyft då han drog upp 300 kg i sista lyftet efter att först ha klarat 260 kg och 280 kg. Noteringen i marklyftet var även det personligt rekord, och när man plussade ihop dagens delgrensresultat blev det naturligtvis ett prydligt nytt personligt rekord i totalen. Det lyder nu 785 kg, en höjning av det gamla med 12,5 kg.

Det blev till slut en fin fjärde plats då den överlägsna topptrion gjorde vad som förväntades av dem. Men det är inte fy skam att placera sig på övre halvan av resultatlistan på öppna FM som junior! Grattis till ett fint resultat och de personliga rekorden!

Guld till Marcela på veteran FM i klassisk styrkelyft

Published: 15 November 2025



Marcela Sandvik tävlade under dagen på årets finländska mästerskap i klassisk styrkelyft för veteraner som avgörs under helgen uppe i Björneborg. Hon tävlade i 52kg klassen för 50 åringar med två deltagare.

Hon gjorde serien 100kg i knäböj, 70kg i bänkpress, 117,5kg i marklyft och 287,5kg totalt vilket innebar guld i klassen med en segermarginal på 40kg till tvåan, Jaana Simola. Marklyften och totalen är förbättringar av hennes egna SFI-rekord i klassen.

Guldmedaljen var emellertid inte det viktigaste målet för dagen. Om några månader är det dags för veteran-EM i klassisk styrkelyft vilket denna gång går hemma i Uleåborg. Detta hade lockat ovanligt många deltagare till Björneborg då detta mästerskap står som grund då landslaget ska tas ut. De åtta främsta lyftarna på poäng per åldersklass är automatiskt kvalificerade. Marcela tävlade i den första gruppen och hade således ingen möjlighet att veta hur många poäng som skulle krävas. Då alla grupper hade tävlat färdigt stod det ändå klart att hennes plats till EM var säkrad!

På plats är också maken Kennneth "Kenta" Sandvik som tillsammans med Marcela också varit domare under tävlingarna.

Finländskt juniorrekord av Aaron Nordberg

Published: 22 November 2025



ÅKK:s Aaron Nordberg reste till Karleby för att idag tävla i en bänkpresstävling. På Åland tävlades det också i bänkpress samma dag, men skillnaden var att i Karleby hade de tre domare med tillräckliga licenser för att kunna godkänna finländska rekord.

Han hade siktet inställt på ett tio år gammalt juniorrekord, och tiden började bli knapp. Aaron är född 2002 och tar således steget upp till öppen åldersklass vid årsskiftet.
Han vägde in på 119,4 kg och begärde 190 kg som ingång. Det lyckades, likväl som 200 kg i andra lyftet. Som tredje lyft begärdes det som hela resan handlade om; 213,5 kg och finländskt rekord i M23 -120 kg. Han lyckades pressa upp vikten hela vägen och fick godkänt av domarna, vilket innebär att han nu är innehavare av rekordet!
Resultatet gav givetvis även seger i klassen, och ÅKK gratulerar Aaron till rekordet och ett fint avslut på juniorkarriären!

Nya rekord på åländska mästerskapen i bänkpress

Published: 22 November 2025



Under lördagen var det dags för årets upplaga av ÅM i bänkpress på Idrottsgården, femton lyftare var anmälda varav tolv kom till start.

I -69 kg klassen tävlade Nathalie Braun och Vanessa Rosbäck. Nathalie tog guld och åländskt juniorrekord i andra lyftet på 75 kg, hon gjorde även ett försök på 80 kg i sista försöket som blev för tungt idag. Vanessa lyfte 60 kg i sitt andra lyft som rörde sig stabilt och fick stanna där då 62,5 kg i tredje lyftet blev för tungt.

I -84 kg klassen fick Dea Henriksson och Ann-Sofi Boman göra upp sinsemellan i en jämn kamp, bägge damer pressade upp 87,5 kg i sista lyftet där guldet tillföll Dea som hade lägre kroppsvikt.

Malin Olofsson gjorde en ofrivillig debut i 84+ kg klassen efter att ha vägt in 350 g över viktgränsen. Malin lyfte 97,5 kg i andra lyftet och begärde upp 102,5 kg i tredje för nytt personbästa som tyvärr inte kom upp idag, hon var likväl överlägen bland damerna och fick pris för bästa damlyftare på poäng.

Otto Sjuls putsade sitt eget finlandssvenska rekord i -74 kg klassen för herrar under 23 år med 155 kg i andra lyftet. Han gjorde ett försök på 160 i sista lyftet men krafterna räckte inte till idag. Förutom guldet fick Otto priset för bästa herrlyftare samt även juniorlyftare på poäng.

Oscar Tovås och Karl-Emil Boijer tävlade ensamma i sina klasser i -93 kg respektive-120 kg. Oscar pressade som mest upp 140 kg medan Karl-Emil tog 160 kg vilket var nytt personbästa.

I -105 kg återfanns Anders Johansson och Tommy Nordlund. Anders pressade upp 150 kg och tog hand om guldet medan Tommy tog silvret men även åländskt rekord i herrar över 60 år med sitt lyft på 120 kg.

Ove Lehto dominerade som vanligt i 120+ kg klassen där han lyfte 207,5 kg som mest. Han vann även pris för bästa veteranlyftare. Silvret gick till Johan Nordberg på 135 kg som gjorde ett rekordförsök i sista lyftet men det får låta vänta på sig till nästa tävling.

Detta var årets sista tävling. 10.1 är nästa tillfälle att ta sikte på då det är klubbtävling i styrkelyft. Grattis till alla åländska mästare och stort tack till alla passare, domare och sekretariatet, utan er ingen tävling.

Delgrensmedalj och finländskt juniorrekord till Filip Strand på J-EM

Published: 30 November 2025



Det var en formstark Filip Strand som idag fick slå ur underläge på klassiska junior-EM i styrkelyft i Druskininkai, Litauen, då han tyvärr fick tävla i B-gruppen eftersom hans anmälningsresultat inte räckte till att tävla bland de främsta i viktklassen.

Han tävlade i -83 kg viktklassen för subjuniorer (M18) och inledde med ett säkert lyft på 210 kg i knäböj följt av ett maxlyft på 225 kg vilket blev nytt personligt rekord. Tredje böjen på 230 kg var alltför tungt denna dag.
I bänkpress blev det tre fina lyft; inledande 127,5 kg följt av två pb-lyft i viktklassen; 135 kg och 140 kg! I paradgrenen marklyft fanns stora förhoppningar om att gå för finländskt juniorrekord. Rekordet i M18 är 300 kg medan rekordet i M23 är 300,5 kg. Filip är inne på sitt sista tävlingsår i M18 så detta var hans sista chans att gå på det rekordet. Han valde att säkra totalen med ett lätt inledande lyft på 255 kg, sedan gjorde han av bara farten 285 kg i andra rundan och nytt personligt rekord. Nu fanns det inget annat att göra än att begära 302,5 kg som tredje lyft, vilket han lyckades dra upp hela vägen och fick se de tre vita domarlamporna. Två nya finländska juniorrekord och ett ståtligt totalresultat på 667,5 kg vilket är en höjning av hans pb med hela 52,5 kg i denna viktklass! Totalen är nytt SFI-rekord i M18, och marklyftsnoteringen är nytt SFI-rekord i den öppna åldersklassen!

Efter sin tävling blev det en spänd väntan för Filip på att A-gruppen i samma viktklass skulle tävla. De vassaste lyftarna skulle göra upp om totalmedaljerna, men det fanns ju en chans till

att Filips resultat i marklyft kunde ge honom en delgrensmedalj, vilket det gjorde! Hans 302,5 kg räckte till delgrenssilver. Delgrensguldet gick på 315,5 kg (nytt världsrekord i M18) till Storbritannien medan delgrensbronset gick till Turkiet på samma vikt som Filip, men på tyngre kroppsvikt. Sist och slutligen räckte hans totalresultat till en tionde plats i viktklassen bland 23 lyftare på startlistan.
Stort grattis till en väl genomförd tävling, nu är det bara att sikta på nya mål i M23.

ÅKK-året 2025

Published: 25 December 2025

Då styrkelyftåret 2025 är till ända kan vi konstatera att det ännu en gång varit ett framgångsrikt år för ÅKK. Och även under detta år har det varit stor aktivitet bland klubbens juniorer vilket är enormt glädjande! De har varit väldigt stöttande och hjälpsamma mot varandra och andra. De har varit aktiva med det viktiga frivilliga arbetet som behövs i en ideell förening. Det är fint att se, speciellt då det förhoppningsvis är de som någon dag ska bära klubben vidare till kommande generation.

Samtliga tävlingsresultat under året finns sammanställda här, och alla som har tävlat under året får gärna titta igenom sina egna resultat, så kan vi korrigera listan och få den korrekt i årsberättelsen.

41 tävlande, varav 9 damer och 32 herrar har tävlat under året i 17 olika tävlingar och mästerskap. Hela 21 av alla dessa tävlande var juniorer vilket är extra glädjande! Det totala antalet medlemmar under året, både aktiva och stödmedlemmar, var 66 st.

Om man tittar på medaljskörden nationellt kan vi räkna in två FM-guld, ett FM-silver och ett FM-brons till klubben. Internationellt blev det ett NM-brons till Aaron Nordberg, ett EM-guld till Kenneth "Kenta" Sandvik och både VM-brons och EM-silver till Marcela Sandvik som var den enda som tog hem medaljer i den öppna åldersklassen.

Allra ivrigast att tävla var igen Marcela med sex starter under året, följd av juniortrion Filip Strand, Kasimir Portin och Aaron Nordberg.
Lättast kroppsvikt av de startande var Marcela med 51,6 kg medan Ove Lehto var tyngst med 146,35 kg. Om man på skoj räknar ut ett genomsnitt i kroppsvikt på alla 90 tävlingsstarter i blir det 89,48 kg.
Äldst av de tävlande var Henry Hermans, född 1961, medan de yngsta var den lovande ungdomstrion Melker Rundberg, Isak Hofgren och Arvid Sundblom, alla födda 2008.

Vi har ordnat tävlingar på hemmaplan vid fem tillfällen. Det största arrangemanget var Åland Sport Week som var en bänkpresstävling utomhus på Torget i centrala Mariehamn. Där kunde även tävlande från fastlandet och Sverige delta. Den tävlingen arrangeras även nästa år, närmare bestämt 15 augusti, och vi hoppas på ett stort deltagarantal!

Om man tittar på den finländska rankingen för året så hittar man i totalrankingen på poäng för herrar Otto Sjuls som klättrade högst av våra lyftare med en 27:e plats. Anmärkningsvärt är att ÅKKs Filip Strand står som herre på täppan bland alla U18 herrar i landet! På klassiska damsidan var det Alina Mattsén som lyckades bäst i klassisk styrkelyft med en 37:e plats i den nationella rankingen.

På utrustningssidan nådde Ove upp till en fjärde plats och Kenta en tionde plats i bänkpress på herrsidan, medan Marcela nådde upp till en femte plats på damsidan.

Vårt Instagramkonto där vi lägger ut lite blandade bilder på både stort och smått som händer i vår värld har idag 569 följare och på vår facebooksida fortsätter vi att länka in nyheter kring vår tävlingsverksamhet, främst för att sprida nyheter som läggs ut på hemsidan, idag har vi 790 följare där.

Vi önskar alla ett Gott Nytt Starkt År!

TÄVLINGSRESULTAT 2024 ÅLANDS KRAFTSPORTKLUBB

FM KLASSISK BÄNKPRESS 21.01.2024 BORGNÄS

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Malin Olofsson-88	83,45	84	Öppen	90	95	−100	95	1:a

FM KLASSISKT STYRKELYFT JUNIORER 03.02.2024 PÅMARK

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Filip Strand-07	79,3	83	U-18år	197,5	117,5	262,5	577,5	2:a
Noel Dolke-06	90,11	93	U-18år	200	115	200	515	4:a
Filip Petkovic-06	90,54	93	U-18år	167,5	97,5	200	465	7:a
Emil Högbäck-04	65,77	66	U-23år	195	117,5	225	537,5	1:a
Jonatan Raitanen-05	70,67	74	U-23år	180	110	220	510	5:a
Otto Sjuls-05	80,11	83	U-23år	245	157,5	230	632,5	1:a

FM KLASSISKT STYRKELYFT JUNIORER 04.02.2024 PÅMARK

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Kasimir Portin-02	91,1	93	U-23år	227,5	160	260	647,5	6:a
Lucas Fogde-05	89,05	93	U-23år	167,5	122,5	200	490	12:a
Aaron Nordberg-02	112,59	120	U-23år	250	190	290	730	2:a
Lucas Dimic-03	111,31	120	U-23år	220	137,5	275	632,5	3:a

KLUBBTÄVLING I KLASSISKT STYRKELYFT 02.03.2024 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Amandus Löfström-06	68,25	74	U-18år	70	50	135	255	1:a
Emil Högbäck-04	69,4	74	U-23år	202,5	110	210	522,5	1:a
Andrei Moise-05	78,6	83	U-23år	120	80	150	350	1:a
Ville Skåtar-96	82,85	83	Öppen	175	137,5	202,5	515	1:a
Tommy Nordlund-64	104,95	105	60-69år	125	105	180	410	1:a

ÅM KLASSISKT STYRKELYFT 27.04.2024 IDROTTSGÅRDEN STORA HALLEN

Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Love Bengtsson-06	72,55	74	U-18år	177,5	112,5	210	500	1:a
Elis Norrgård-06	70,5	74	U-18år	140	92,5	172,5	405	2:a
Amandus Löfström-06	69,9	74	U-18år	82,5	55	152,5	290	3:a
Filip Strand-07	82,2	83	U-18år	215	120	275	610	1:a
Noel Dolke-06	89,25	93	U-18år	185	120	207,5	512,5	1:a
Filip Petkovic-06	93,45	105	U-18år	180	110	210	500	1:a
Alina Mattsén-99	61,75	63	Öppen	135	80	160	375	1:a
Ann-Sofi Boman-80	77,35	84	Öppen	140	85	180	405	1:a
Emil Högbäck-04	70,4	74	Öppen	210	130	240	580	1:a
Jonatan Raitanen-05	72,05	74	Öppen	175	112,5	220	507,5	2:a
Otto Sjuls-05	82,95	83	Öppen	250	160	250	660	1:a
Ville Skåtar-96	82,55	83	Öppen	175	140	220	535	2:a
Jun Nagamori-77	82,65	83	Öppen	170	140	225	535	3:a
Hector Bergmnan-02	81	83	Öppen	182,5	115	225	522,5	4:a
Andrei Moise-05	80	83	Öppen	170	122,5	200	492,5	5:a
Hennry Hermans-61	76,85	83	Öppen	125	75	125	325	6:a
Kasimir Portin-02	93	93	Öppen	233,5	157,5	272,5	663,5	1:a
Björn Berg-82	92,4	93	Öppen	197,5	137,5	215	550	2:a

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
55	Hannes Helling-04	98,3	105	Öppen	180	137,5	240	557,5	1:a
56	Tommy Nordlund-64	103,85	105	Öppen	145	115	175	435	2:a
57	Liam Welin-05	104,85	105	Öppen	175	−140	###	###	##
58	Aaron Nordberg-02	113,25	120	Öppen	252,5	195	292,5	740	1:a
59	Lucas Dimic-03	110,7	120	Öppen	245	135	290	670	2:a
60	Ove Lehto-72	148	120+	Öppen	235	225	310	770	1:a
61									
62									
63	**VM BÄNKPRESS 28.05.2024 AUSTIN TEXAS USA**								
64	Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
65	Marcela Sandvik-74	51,6	52	Öppen	105	107,5	110	110	3:a
66								*Europarekord M2	
67									
68	**VM BÄNKPRESS 01.06.2024 AUSTIN TEXAS USA**								
69	Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
70	Kenneth Sandvik-75	142,05	120+	Öppen	310	−330	−330	310	4:a
71									
72									
73	**SFIM KLASSISK BÄNKPRESS 29.06.2024 MARIEHAMN TORGET**								
74	Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
75	Vanessa Rosbäck-05	60,1	63	U-23år	50	52,5	55	55	1:a
76	Marcela Sandvik-74	51,9	52	Öppen	70	75,0*	−77,5	75,0*	1:a
77								*Finsk rekord M2	
78	Alina Mattsén-99	58,65	63	Öppen	75	−77,5	−77,5	75	1:a
79	Malin Olofsson-88	83,2	84	Öppen	90	95	100	100	1:a
80	Linda Wredle-79	68,9	69	40-49år	60	65	70	70	1:a
81	Ann-Sofi Boman-80	77,45	84	40-49år	80	85	90	90	1:a
82	Love Bengtsson-06	71,35	74	U-18år	100	110	120	120	1:a
83	Elis Norrgård-06	71,25	74	U-18år	87,5	95	−100	95	2:a
84	Amandus Löfström-06	69,15	74	U-18år	55	−60	−62,5	55	3:a
85	Filip Strand-07	79,2	83	U-18år	115	122,5	−125	122,5	2:a
86	Noel Dolke-06	87,65	93	U-18år	115	122,5	−127,5	122,5	3:a
87	Emil Högbäck-04	68,95	74	U-23år	122,5	127,5	−132,5	127,5	1:a
88	Jonatan Raitanen-05	72	74	U-23år	100	112,5	−120	112,5	2:a
89	Otto Sjuls-05	81,5	83	U-23år	160	−167,5	167,5	167,5	1:a
90	Lucas Fogde-05	80,35	83	U-23år	97,5	105	110	110	2:a
91	Kasimir Portin-02	91,65	93	U-23år	150	157,5	−160	157,5	1:a
92	Einar Melin-04	83,2	93	U-23år	115	125	127,5	127,5	2:a
93	Hannes Helling-04	99,7	105	U-23år	130	135	140	140	1:a
94	Lucas Dimic-03	112,3	120	U-23år	130	137,5	145	145	1:a
95	Lucas Fellman-95	72,9	74	Öppen	75	90	100	100	1:a
96	Sebastian Eriksson-91	84,6	93	Öppen	150	160	167,5	167,5	2:a
97	Jun Nagamori-77	82,1	83	40-49år	135	−142,5	142,5	142,5	2:a
98	Björn Berg-82	92,25	93	40-49år	130	140	−147,5	140	1:a
99	Andreas Rosenberg-81	102,7	105	40-49år	177,5	187,5	192,5	192,5	1:a
100	Anders Johansson-68	91,95	93	50-59år	135	140	145	145	1:a
101	Ove Lehto-72	146,55	120+	50-59år	200	222,5*	−225	222,5*	1:a
102								*Finsk rekord M2	
103	Johan Nordberg-63	123,25	120+	60-69år	120	130	−140	130	1:a
104									
105									
106	**SFIM UTRUSTAD BÄNKPRESS 29.06.2024 MARIEHAMN TORGET**								
107	Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
108	Marcela Sandvik-74	51,9	52	Öppen	90	−100	###	90	1:a
109	Sandra Lönn-74	123,6	84+	Öppen	−150	−155	−165	###	##

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
110	Lucas Fellman-95	72,9	74	Öppen	110	120	###	120	1:a
111	Ove Lehto-72	146,55	120+	50-59år	300	−315	315,0*	315,0*	1:a
112								*Finsk rekord M2	
113									
114	**EM KLASSISK BÄNKPRESS 08.08.2024 ISTANBUL TURKIET**								
115	Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
116	Malin Olofsson-88	83,5	84	Öppen	90	−95	−95	90	4:a
117									
118									
119	**EM UTRUSTAD BÄNKPRESS 11.08.2024 ISTANBUL TURKIET**								
120	Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
121	Marcela Sandvik-74	51,55	52	Öppen	107,5	112,5*	115,0*	115,0*	2:a
122								*Europarekord M2	
123	Kenneth Sandvik-75	141	120+	Öppen	−300	−300	300	300	4:a
124									
125									
126	**JUNIOR VM KLASSISKT STYRKELYFT 02.09.2024 ST. PAUL´S BAY MALTA**								
127	Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
128	Emil Högbäck-04	65,4	66	U-23	205	117,5	225	547,5	14:de
129									
130									
131	**JUNIOR VM KLASSISKT STYRKELYFT 05.09.2024 ST. PAUL´S BAY MALTA**								
132	Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
133	Filip Strand-07	79,5	83	U-18	212,5	122,5	260	595	16:de
134									
135									
136	**JUNIOR VM KLASSISKT STYRKELYFT 06.09.2024 ST. PAUL´S BAY MALTA**								
137	Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
138	Otto Sjuls-05	82,1	83	U-23	240	170	260	670	23:a
139	Kasimir Portin-02	92,35	93	U-23	247,5	157,5	255	660	31:a
140									
141									
142	**ÅM KLASSISK BÄNKPRESS 07.09.2024 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL**								
143	Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
144	Ann-Sofi Boman-80	76	76	Öppen	80	85	90	90	1:a
145	Malin Olofsson-88	83,6	84	Öppen	92,5	97,5	−102,5	97,5	1:a
146	Sandra Lönn-74	122,95	84+	Öppen	100	105	110	110	1:a
147	Love Bengtsson-06	72,8	74	U-18	105	115	−122,5	115	1:a
148	Elis Norrgård-06	74,5	83	U-18	92,5	100	−105	100	1:a
149	Ville Skåtar-96	82,9	83	Öppen	135	142,5	−145	142,5	1:a
150	Jun Nagamori-77	87,9	93	Öppen	135	140	−145	140	1:a
151	Andreas Rosenberg-81	103,1	105	Öppen	180	−195,5	###	180	1:a
152	Anders Johansson-68	94,5	105	Öppen	137,5	142,5	145	145	2:a
153	Johan Nordberg-63	124,65	120+	60-69år	125	135	140	140	1:a
154									
155									
156	**ÅM UTRUSTAD BÄNKPRESS 07.09.2024 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL**								
157	Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
158	Ove Lehto-72	147,5	120+	Öppen	300	−320	−320	300	1:a
159									
160									
161	**JUNIOR VM KLASSISKT STYRKELYFT 08.09.2024 ST. PAUL´S BAY MALTA**								
162	Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
163	Aaron Nordberg-02	114,6	120	U-23	75	200	75	350	18:de
164									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
165									
166	**JUNIOR EM KLASSISKT STYRKELYFT 06.10.2024 PILSEN TJECKIEN**								
167	Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
168	Filip Strand-07	81,1	83	U-18	207,5	125	270	602,5	9:a
169									
170									
171	**JUNIOR EM KLASSISKT STYRKELYFT 10.10.2024 PILSEN TJECKIEN**								
172	Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
173	Otto Sjuls-05	81,7	83	U-23	242,5	170	252,5	665	11:a
174									
175									
176	**SFIM I KLASSISKT STYRKELYFT 19.10.2024 JAKOBSTAD**								
177	Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
178	Ann-Sofi Boman-80	76,35	84	40-49år	140	85	180	405	1:a
179									
180									
181	**KLUBBTÄVLING I KLASSISK STYRKELYFT 23.11.2024 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL**								
182	Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
183	Vanessa Rosbäck-05	63,85	69	U-23	100	57,5	110	267,5	1:a
184	Marcela Sandvik-74	53,25	57	50-59år	105	70	100	275	1:a
185	Love Bengtsson-06	73,05	74	U-18	200,5	120	215	535,5	1:a
186	Elis Norrgård-06	77,05	83	U-18	160	105	192,5	457,5	1:a
187	Filip Petkovic-06	88,8	93	U-18	187,5	117,5	212,5	517,5	1:a
188	Lucas Fogde-05	87,35	93	U-23	120	130	160	410	1:a
189	Liam Welin-05	95,2	105	U-23	170	130	185	485	1:a
190	Ville Skåtar-96	82,6	83	Öppen	180	140	200	520	1:a
191	Jun Nagamori-77	89,25	93	40-49år	175	145	230	550	1:a
192									
193									
194	**FM BÄNKPRESS 22.12.2024 TAVASTEHUS**								
195	Namn	Kroppsv.	Viktklass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
196	Marcela Sandvik-74	51,64	52	Öppen	100	107,5	−117,5	107,5	1:a
197	Kenneth Sandvik-75	139,66	120+	Öppen	225	230	232,5	232,5	1:a