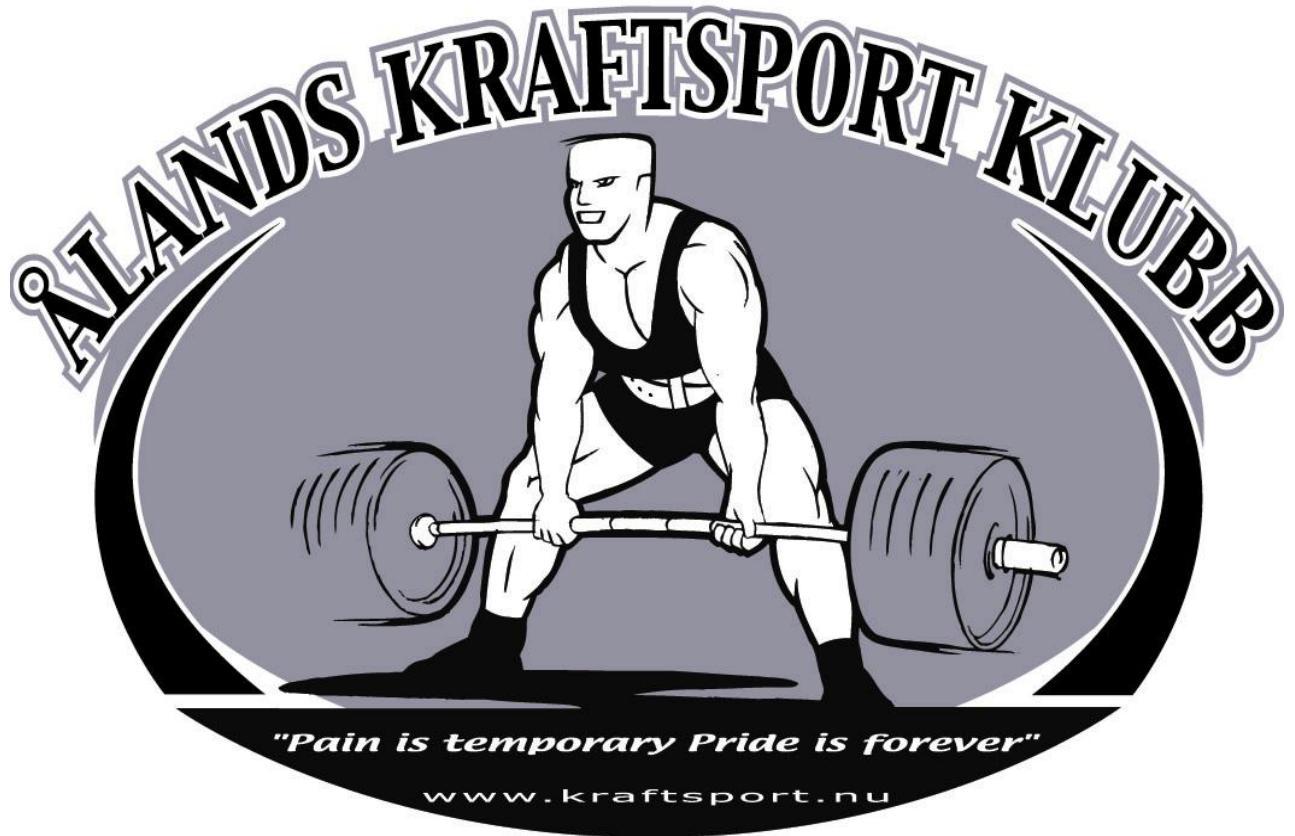


# Verksamhetsberättelse

# ÅKK



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.*

2004 har varit klubbens tjugoförsta verksamhetsår. Totalt har vi haft 55 stycken medlemmar och medlemsavgiften har varit samma som föregående år 5€ för understödandemedlem, 10€ för tävlande junior och 15€ för tävlande senior. Nya stadgar fördes in i Patent- och Registerstyrelsens Föreningsregister den 19/5 2005. Styrelsen under året har varit följande.

- Ordförande: Johan Lehto
- Vice ordförande: Karl-Johan Sommarström
- Sekreterare: Ove Lehto
- Kassör: Kenneth Sandvik
- Övriga medlemmar: Anders Johansson, Jonas Pensar

Här följer en liten sammanfattning över klubbens verksamhet under året.

- Bilaga1, kompletta resultatlistor
- Bilaga2, stadgar

Året har inneburit ytterligare framgångar för klubben med många tävlande på många tävlingar och mycket fina prestationer från alla. Totalt 21 ÅKK lyftare har under året betalat tävlingslicens och tecknat dopingavtal med finska styrkelyftsförbundet. Med detta så hör faktiskt ÅKK till en av de klubbar i Finland som har mest antal aktiva lyftare av de 112 klubbar som varit aktiva i år, totalt har förbundet haft ca 700 tävlande. Tapanilan Erä hade under året flest aktiva lyftare med 28 och näst flest Pietarsaaren Voimailijat med 27st. Detta tillsammans med flera stora internationella framgångar av Kenta och Ove har gjort att ÅKK i år slutar på andra plats i årets poäng rankingen över de finska klubbarna, en placering bättre än förra året.

Ser man på medaljskörden så är den rejält stor. På årets individuella FM blev det fem guld, fyra silver, ett brons och vid lag tävlingarna så blev det guld i styrkelyft och brons i bänkpress. Lägg till detta fem NM guld, ett EM guld, ett EM brons, ett VM brons och ett VM guld så förstår man att det varit ett spännande år. Naturligtvis har det också varit flera mindre tävlingar med bland annat en egen klubb tävling i styrkelyft i början av året, åländska mästerskapen i styrkelyft på vårkanten, SFIM i både bänk och styrkelyft. Vi arrangerade också i somras tävlingen Ålands starkaste man för femte året i rad. Under året har naturligtvis också en hel del gamla rekord fått stryka på foten. Allt ifrån personliga rekord via åländska-, SFI-, finska-, nordiska-, europa- och upp till världsrekord har slagits av klubbens lyftare!

Tittar man på de individuella prestationerna under året så står naturligtvis Kenta och Ove i en klass för sej. Kenta som upprepade förra årets bravad genom att först bli finsk mästare i bänkpress och sedan försvara både EM och VM titeln. Som krydda på moset blev det också världsrekord med 322,5kg i bänken! Ove tog sitt åttonde finska mästerskapsguld i styrkelyft, sin tredje raka medalj på EM i styrkelyft och avslutade året med att ta sin första senior VM medalj på bänk VM med ett lyft på 300kg. Han toppar också Wilks rankingen över Finlands bästa lyftare under året med sitt resultat på 1022,5kg från SFIM. Kenta är naturligtvis landets bästa i bänkpress...

Jari Tähtinen och finska styrkelyftsförbundet har mycket intressant statistik att bjuda på. Om man tittar på styrkelyfts rankingen så finns både en lista för bästa Wilks och bästa resultat i varje vikt klass. Ove vann som sagt Wilks rankingen, Kenta slutar trea. Tredje bästa ÅKK lyftare bör bli Thomas Mickelsson tätt följd av Karl-Johan Sommarström någonstans runt plats 35-40. De tillsammans med Elis Högnäs, Jonas Pensar och Kenneth Lundsten är de enda som klämt sig över 450 poängs gränsen i år. Tittar man sedan på placeringarna i respektive viktklass kan man se att flera av ÅKK lyftarna hänger med bra i toppen. Samma sak gäller i bänkpress rankingen där många ÅKK lyftare finns med bland de bättre. Enda dam som tävlat under året är Linda Rosbäck som tog silver i 82,5kg klassen på FM i bänkpress. Med sitt resultat på 85kg därifrån så ligger on trea i klassen i landet under året.

Elis Högnäs, Kenneth Lundsten och Jimmy Pero har också under året tävlat i Sverige och

finns därför med i den svenska rankingen.

Några som är värda lite extra uppmärksamhet är våra nygamla lyftare Tommy Nordlund och Christer Gustavsson som efter flera års frånvaro från tävlandet nu i år bestämt sej för att satsa på nytt. Båda är veteraner, Tommy +40 och Christer +50. Deras resultat under året har varit lika bra, och ibland bättre, än de resultat de presterat under sin tidigare karriär. Hårt jobbar och hoppas ni fortsätter i samma stil. Två andra glada nyheter är juniorerna Peter Mattsson och Mikael Dahlström som i år debuterat i tävlingssammanhang och gjort riktigt bra ifrån sej. Jag hoppas och tror att de kommer att satsa vidare vilket med all säkerhet kommer att innebära nya hårda resultat från deras sida!

Alla övriga ÅKK lyftare är naturligtvis också värda all uppmärksamhet, starkt jobbat av alla under året!

Ska också passa på att tacka alla våra icke tävlingsaktiva medlemmar som alltid ställer upp då det behövs hjälp på tävlingar eller annars. Utan er så skulle det vara väldigt svårt att hålla den nivå som vi gör. TACK!

Tack också till alla våra sponsorer under året, ingen nämnd ingen glömd.

[24-01-2004]

**Många bra resultat på årets klubbävling trots ganska lågt deltagarantal. Bland annat steg ett par nygamla lyftare upp på lavan och Ove gjorde åter igen 1000kg totalt, trots att han enligt egen utsago var "otränad".**

Trots ett ganska lågt antal deltagare så fick den lilla publiken som sökte sej till Idrottsgårdens styrkesal se en hel del fina insatser på lyftarlavan. I 82,5kg klassen vägde Thomas Mickelsson in lättare än vanligt, vågen stannade på 79,7kg. Trots detta gjorde han en hyfsat bra tävling. Ingångsvikten i knäböj på 210kg var inte några problem medan 220kg i andra lyftet såg betydligt tyngre ut. Han valde därför att stå över sitt tredje lyft. I bänken satte han 160kg i ingångsvikt vilket han också klarade. Han bommade sedan 170kg i andra men klarade det sen i sista lyftet. I marken är Thomas god för stora vikter och 240kg i ingångsvikt var inte några problem. Han beställde sedan upp 260kg men bommade de två återstående lyften på den vikten. Totalt blev det 630kg, en bit ifrån personbästat men ändå klart godkänt.

I 90kg klassen deltog jag själv (Johan Lehto). Ni som följt med i min träningsdagbok på nätet vet att målet var att göra 600kg totalt. Ingångsvikten i knäböj på 205kg kändes bra så jag beställde på 215kg till andra lyftet. Då vi inte var så många tävlande så blev vilan mellan lyften ganska kort och jag kände mej rätt stressad och okoncentrerad inför mitt andra lyft vilket resulterade att jag blev helt nere med vikten. Till tredje lyftet kändes det bättre och då satte jag också vikten hyfsat lätt tyckte jag. I bänken gick jag in på 150kg vilket kom lätt, jag satte 157,5kg i andra vilket var tungt men kom hela vägen. Trots att andra lyftet var i princip max så lade jag på ytterligare en femma i tredje lyftet men det blev för mycket. Ingångsvikt i marken var 215kg som jag tog lät, jag satte sedan 227,5kg i andra för att nå 600kg totalt vilket jag också tog. I tredje lyftet gick jag på 235kg som jag drog hela vägen men fick underkänt med tre röda lampor av domarna pga att jag vilade stängen på låren. Men mitt mål att nå 600kg totalt var fixat och jag är mycket nöjd med tävlingen.

Pelle Eriksson och Tommy Nordlund fightades i 100kg klassen. Tommy som var aktiv i klubben tidigare gjorde sin första tävling på över 10år. Formen var det dock inte någon större fel på och han dundrade på med tre godkända knäböj och fick 225kg i tredje. I bänken blev det lite strul då han bommade domarens startsignal på ingångsvikten 140kg, men han rättade till det och klarade vikten i andra med ett av världshistoriens längsta stopp. 147,5kg i tredje flög upp men underkändes av domarna, här fanns en hel del mer att ge! Markformen var ett frågetecken för Tommy och ingångsvikten på 220kg såg inte helt lätt ut, han testade sen på 230kg i andra men bommade och stod sedan över sitt sista lyft. Totalt blev det 585kg. Pelle hade bantat rätt hårt för att nå 100kg klassen vilket också kanske visade sig lite i resultaten. I knäböjen blev det 220kg i första och 230kg i andra, men han bommade sedan tredje lyftet på 235kg. Bänkformen har varit bra på träning och ingångsvikten på 180kg kom bra men sen blev det stopp på 190kg i andra och tredje. Vikten kom nog upp men lyften underkändes av domarna. I marken säkrade han med 210kg i ingångsvikt och drog sedan 220kg i andra och 232,5kg i tredje. Detta innebar nya personbästa i alla moment och naturligtvis också totalt med 642,5kg för Pelle.

John Clemes tävlade i 110kg klassen och var med för att göra en bänk tävling. Han satte därför endast symboliska 75kg i böj och mark. I bänken hade han tyvärr lite problem med fotfästet, ingångsvikten på 180kg kom dock hyfsat lätt men sen blev det stopp på 200kg i andra och tredje lyftet.

Ove Lehto som i vanliga fall tävlar i -125kg klassen tävlade idag i +125kg klassen. Han vägde in på 129,3kg och eftersom knäböjs och markträningen gått lite sisådär pga känningar av en liten skada sade han innan tävlingen att målet var att försöka på 300kg i bänken. Trots att han enligt egen utsago inte var i form så satte han 300kg som ingångsvikt i böjen, klarade och tog sedan av bara farten 325kg i andra och 350kg i tredje. Alla lyft såg rätt lätta ut, det verkar vara bra att vara tung... Ingångsvikt i bänken var 280kg vilket flög upp, han satte

290kg i andra och trycket upp det med fick underkänt av domarna. Den vikten flög sedan lätt upp i tredje och Ove grämde sej lite över att det inte blev något försök på 300kg. Han valde därför att göra ett lyft på vikten helt utanför tävlingen (det Åländska rekordet i +125kg klassen ligger ju som bekant på respektabla 317,5kg). Han pressade vikten nästan hela vägen men trots stort stöd av publiken så blev det för tungt. Han drog sedan 330kg i första marken och lade på 360kg i andra för 1000kg totalt vilket också såg rätt lätt ut. Han beställde då upp nytt personbästa och SFI rekord både totalt och i marken i sista med 372,5kg på stängen. Lyftet var mycket nära att lyckas men tyvärr så höll inte greppet hela vägen och Ove såg trots de 1000 kilona totalt lite besviken ut efteråt.

Överlag så var det en rolig och spännande tävling som förhoppningsvis skall kunna sporra till vidare bedrifter. Stort tack till domarna Linda Rosbäck, Åke Björklund och Anders Johansson. Stort tack också till Pontus Lindroos som skötte sekretariatet och naturligtvis också ett jätte tack till passarna och övriga som hjälpte till med tävlingen!



*Alla som var med på ÅKKs klubbävling i styrkelyft 2004. John Clemes, Pelle Eriksson, Ove Lehto, Tommy Nordlund och sittande Johan Lehto och Thomas Mickelsson.*

Kenneth Lundsten tävlade idag på Flugebymästerskapen. Han vägde in i -75kg klassen på 73,15kg. Trots att formen inför tävlingen varit bra i både knäböjen och marklyftet så lyckades det inte riktigt för honom idag. Han fick endast ingångsvikterna i samtliga moment, 215kg i knäböj, 142,5kg i bänk och 235kg i marklyft vilket gav 592,5kg totalt och han slutade tvåa, 607,5kg hade räckt till guld..

**[21-02-2004]**

**Två nya finska mästare och en fjärdeplats blev resultatet för ÅKK efter FM i bänkprens för juniorer som avgjordes under dagen i Riihimäki.**

Förts ut av årets FM tävlingar i styrkelyft och bänkprens var junioreernas FM i bänkprens



som avgjordes i Riihimäcki ca 70km norr om Helsingfors. Redan före tävlingen så var Sven-Erik "Svenne" Elfberg i princip klar för guld då det endast var två lyftare i hans klass, -60kg U23, och av dessa två så är han överlägset bäst. Han gjorde också precis det han kom dit för att göra och får åka hem med en guldmedalj i bagaget. Ingångsvikten på 120kg var lätt medan 130kg i andra lyftet var i princip max men i och med att tävlingen redan var vunnin så gjorde han ett försök på nya personbästa 140kg i sista, men det lyckades inte. Vikten låg för dagen på lätta 58,4kg.

Rasmus Donner gjorde sin FM debut i -90kg U20 klassen, vikten låg på 89,4kg. Tyvärr så fick han endast ingångsvikten på 115kg först i sitt tredje och sista lyft. Vikten kom nog lätt upp också i de två första lyften med dömdes bort av domarna. Detta räckte dock till en fjärdeplats för honom.

I -110kg U23 klassen blev det en spännande kamp för Elis Högnäs som efter bastubad och joggande i hotellkorridoren vägde in på 109,95kg. Ingångsvikten på 200kg var lätt och också 205kg kom i andra lyftet. Sen blev det lite rävspel med vikterna inför tredjelyftet och Elis som först tänkt gå på 207,5kg för guld tvingades upp på nytt personbästa, 210kg. Det spelade dock ingen roll, han klarade vikten och fick kliva överst på pallen! 210kg var också nytt Åländskt och SFI rekord i klassen -110kg juniorer U23. Han raderade därmed ut Ove Lehtos snart 10år gamla rekord på 202,5kg. Efter tävlingen kallades han till ett dopingtest, svaret dröjde några veckor och inga spår av otillåtna preparat fanns i provet.



*Elis Högnäs*

Vasa IS Fredrik "Freddi" Smulter tävlade i -125kg U23 klassen och vikten låg för dagen på 119,05kg. Han fick ingångsvikten på 235kg och gjorde sedan två försök på finska rekord vikten 243kg men tyvärr blev båda lyften underkända.

#### **[06-03-2004]**

**Ett Europarekord, ett guld, ett silver och ett brons plockade ÅKKarna hem då FM i styrkelyft avgjordes i Jyväskylä.**

ÅKK hade sex lyftare på plats uppe i Jyväskylä då seniorernas FM i styrkelyft avgjordes under dagen.

Thomas Mickelsson tävlade i -82,5kg klassen och vägde för dagen 81,65kg. Inget toppresultat i knäböj där han fick nöja sej med 220kg, 10 kg under personbästa. Samma i bänken där han stannade på 170kg också det 10kg från personbästa. I marken däremot klippte han till med ett nytt personbästa på 270kg och detta räckte till för att det skulle bli pers också totalt med 660kg. Han stannade i och med detta på en tionde plats, upp till medaljerna var det en bit, bronset gick på 730kg och guld på hela 782,5kg.

Jon Krogell hade stora förhoppningar på att göra bra ifrån sej på FM. Det är hans första tävling i den nya viktklassen -100kg och formen inför helgen var på topp. Han vägde in på 98,5kg och ingångsvikt i knäböjen var nya personbästa 265kg. Där stannade han tyvärr efter att ha försökt tre gånger på vikten, den kom upp lätt men lyften dömdes bort av domarna pga dåligt djup. Synd!

Ove Lehto kunde ohotat plocka hem sitt åttonde FM guld. Han vägde in med 600g till godo

i -125kg klassen. Han satte 350kg i knäböjen och fortsatte sedan med att göra nytt europarekord i bänken med 290,5kg i sitt tredje lyft. Han gjorde även ett fjärde lyft i bänken på finska rekordvikten 295kg men bommade (jo, finska rekordet är högre än europarekordet detta pga att det inte fanns domare som fick döma på internationellnivå då rekordet sattes). Han avslutade sedan med att dra 340kg i sitt första marklyft och därmed var saken klar och energin räckte inte riktigt till när han i sitt andra och tredje lyft försökte på 360kg för att få ihop 1000kg totalt. Han fick därmed nöja sej med 980kg totalt, men med detta hade han 115kg tillgodo på tvåan. ÅKKs andra medaljhopp i klassen, Karl-Johan Sommarström slutade femma med nytt personbästa på 825kg totalt. Detta efter att ha satt personbästa med 320kg i knäböj, endast klarat ingångsvikten på 210kg i bänken först i sitt tredje lyft och dragit 295kg i marklyftet. Han prövade även på nytt personbästa med 302,5kg i marken utan att lyckas, detta skulle ha gett en fjärdeplats om han klarat. Vikten var 124,0kg.

I +125kg klassen gjorde KK-Ekens Kenneth Tallqvist ingen besviken utan han satte full fart med en gång och lade upp finska rekordvikten 405,5kg i sitt första knäböj. Det såg tungt ut men vikten kom upp och han satte 415kg i sitt andra lyft vilket han också klarade. Han lade sedan på 423kg i sin sista böj för nytt nordiskt rekord, men det blev för tungt för dagen. Också i bänken visade han storform och satte 290kg i sitt tredje lyft. Han säkrade sedan nytt finskt rekord totalt genom att dra 327,5kg i sitt första marklyft, vilket inte var några som helst problem. Också 350kg kom lätt i andra men sen var det stopp på 365kg som bara kom halvvägs. Dock blev det en rejäl putsning av det finska rekordet med hela 1055kg totalt och naturligtvis en säker guldmedalj. Vikten låg på 160,3kg. ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik plockade hem silvret i klassen. Han gjorde 390kg i sin andra böj och provat på 405kg i sin sista utan att lyckas. Ingångsvikt i bänken var 305kg som han bommade, han höjde ändå till 310kg i sitt andra lyft vilket var rejält tungt, men kom hela vägen. Han provade på 315kg i sista utan att lyckas. I marken gick det hyfsat och han satte 300kg i sitt andra lyft men bommade sedan det tredje på 310kg. Tangerat personbästa med 1000kg totalt. Vikten låg på 145,7kg. Trea i klassen blev ÅKKs Jonas Pensar sedan en av favoriterna Jari Martikainen bommat ut sej på 250kg i bänken (han gjorde 380kg i sin andra böj och testade på 390kg utan att klara). Jonas skadade sej under uppvärmningen då knäböjsdräkten sprack och han föll framåt med stängen över sej vilket resulterade i en sjuk rygg och näsblod. Han gjorde därför bara 100kg i knäböj men satsade sedan för fullt i bänken och satte ingångsvikten på 190kg, bommade sedan på 200kg i andra men klämde nytt personbästa på 205kg i tredje lyftet. I marken drog han 250kg och testade sedan en gång på 300kg utan att lyckas. Totalt blev det endast 555kg men det räckte som sagt ändå till en bronsmedalj så antalet deltagare var så pass lågt som det var.

Efter tävlingarna fick Ove och Jonas göra varsitt dopingtest. Inget av proven innehöll några spår av otillåtna preparat.

Med på resan som coacher var Linda Rosbäck, Anders Johansson och Tommy Nordlund.



*Ove Lehto tog sitt åttonde raka FM guld i styrkelyft.*



**[17-03-2004]**

I dag vid tre tiden meddelade Finlands Antidopingkommitté (ADK) att dom hade två kontrollanter på Åland och att Ove och Kenta under dagen skulle infinna sej för ett test. Inget av proven innehöll några spår av otillåtna preparat.

**[21-03-2004]**

**Juniorernas FM i styrkelyft avgjordes idag uppe i Ylitornio. Elis Högnäs plockade hem sin andra FM guldmedalj för året och Sven-Erik "Svenne" Elfberg fick nöja sej med ett silver denna gång.**

Tre ÅKK lyftare var på plats uppe i Ylitornio, i motsats till tidigare år så åkte man nu upp genom Sverige, detta pga att två av våra tävlande studerar i Uppsala respektive Gävle och de får på så sätt en betydligt bekvämare resa. Sven-Erik "Svenne" Elfberg tävlade i -60kg U23 klassen, Jimmy Pero i -90kg U23 klassen och Elis Högnäs i -110kg U23 klassen. Svenne kände av en ryggskada och var lite osäker på hur mycket han vågade satsa, han lade därför ganska låga ingångsvikter i både knäböj och marklyft. I knäböjen fick han 150kg i sitt andra lyft och ryggen kändes ok så han gjorde ett försök på personbästat 170kg i sitt tredje lyft men bommade. I bänken tog han 130kg lätt i sitt första lyft och försökte sedan två gånger på nytt personbästa med 140kg i sina två återstående lyft. Vikten kom upp båda gångerna men dömdes bort av domarna. I marken lade han 150kg som ingång för att spara på ryggen, det gick bra och det slutade med att han tog 170kg i andra och nytt personbästa på 190kg i sista. Totalt blev det 470kg men trots att det var endast två deltagare i klassen så räckte detta inte till guldet då Dimitrij Jakovlev (TVN) fick ihop hela 560kg totalt. Både marken och det totala var nya åländska seniorrekord. Vikten låg för dagen på 59,65kg.

Jimmy vägde in på 88,60kg och fick det kämpigt redan från början. Ingångsvikten på 205kg i knäböj fick han först i sitt tredje lyft, samma sak i bänken där ingångsvikten på 125kg klarades först i sista lyftet. I marklyftet fick han dock lite revansch i och med att han putsade sitt tävlingspersonbästa då han i sitt andra lyft klarade 255kg, han försökte sedan på 262,5kg i sitt tredje lyft utan att lyckas. Totalt blev det 585kg och en femte plats, en liten besvikelse då siktet var inställt på att klara +600kg totalt, Jimmys kommentar efter tävlingen var "Skit!".

Elis visste redan innan tävlingen att det skulle bli en jämn kamp med ende motståndaren i klassen, Markus Kvist (PCV-94). Det visade sej också att det var sista lyftet som avgjorde till Elis fördel och han kunde kvittera ut en guldmedalj. Knäböjen gick bra och han fick tangerat personbästa med 270kg. I bänken fick han 205kg och han pressade också 210kg hela vägen i sitt tredje lyft, men det dömdes bort med domarsiffrorna 2-1. Med ett nytt personbästa på 272,5kg i sitt sista marklyft satte han också pers totalt med 747,5kg. Han kan nu alltså titulera sej finsk mästare i både bänkpress och styrkelyft! Vikten var 109,20kg.

Med på den långa resan som coach var Kenneth "Kenta" Sandvik och Glen Rosbäck.



*Jimmy Pero var missnöjd med sin insatts på junior FM.*

### [31-03-2004]

FM i styrkelyft för poliser avgjordes under dagen på polis-skolan i Tammerfors. ÅKKs John Clemes plockade hem guld i 110kg klassen med en rejäl putsning av personbästat. Han tog 290kg lätt i knäböjen men hade lite problem med halt golv i bänken och fick därför nöja sej med 185kg där, trots att han fick upp 195kg i sista lyftet vilket dömdes bort av domarna. I marken ökade han personbästat till 270kg, han provade också på 280kg men orkade inte. Totalt blev det 745kg och en guldmedalj. Silvret gick på 735kg och vikten låg på "bara" 106,6kg. Grattis! Med som coach var Johan Lindström.

### [03-04-2004]

**Ett guld och två silver fick ÅKK lyftarna med sej hem från FM i bänkprens uppe i Joensuu. Kenneth "Kenta" Sandvik vann överlägset +125kg klassen, Ove Lehto slutade för andra året i rad tvåa i 125kg klassen och Linda Rosbäck plockade hem silvret i damernas 82,5kg klass.**

Åtta ÅKK lyftare var i helgen på plats uppe i Joensuu cirka 430km nord-öst om Helsingfors då Finska mästerskapen i bänkprens avgjordes.

Linda Rosbäck tävlade i 82,5kg klassen för damer, vikten låg för dagen på 82,1kg. Hon satte alla sina tre lyft och fick tangerat personbästa på 85kg i sitt sista lyft. Detta räckte till silvret i klassen med tre deltagare, vinnaren gjorde hela 122,5kg.

I 60kg klassen vägde Sven-Erik "Svenne" Elfberg in på 59,35kg. Uppvärmningen kändes lite seg, men han tog trots detta ingångsvikten på 130kg och ökade sedan på till 137,5kg för att plocka hem silvret men bommade de två återstående lyften på den vikten. Han slutade nu istället på femte och sista plats av de som fick godkända lyft.

Thomas Mickelsson mötte hårt motstånd i 82,5kg klassen med hela 16 deltagare. Han vägde in lite tyngre än vanligt på 82,05kg. Han bommade ingångsvikten på 170kg i sitt första lyft, men tog den sedan i andra och försökte sedan på tangerat personbästa, 180kg, i sitt sista men orkade inte den här gången. Många deltagare och hårda resultat gjorde att han halkade ända ner till 15 plats i resultatlistan.

Årets finska juniormästare i bänkprens i 110kg klassen, Elis Högnäs, var i bra form och satte alla tre lyften. 200kg i ingång, 207,5 i andra och nytt personbästa med 212,5kg i tredje och sista lyftet räckte till en sjätte plats av 12 deltagare. Vikten var 109,65kg.

I 125kg klassen hoppades Ove Lehto på revansch då han förra året slutade tvåa efter Janne Kuuseva (HyKe). Ove satte ingångsvikten till hela 280kg, men fick inte riktigt till det i första lyftet och det underkändes. Han satte sedan vikten utan problem i andra lyftet. Janne hade 290kg som ingångsvikt, men bommade också han i sitt första lyft men satte sedan vikten i andra lyftet. Inför sista lyftet beställde Janne 295kg för att ta Oves finska rekord som ligger på 294kg. Ove tvingades då upp på hela 297,5kg för att ha chans på guld i och med att han vägde mer (124,30kg) än Janne. Janne var chanslös på 295kg medan Ove trycket 297,5kg hela vägen men trots att han själv tyckte att lyftet kändes bra så underkändes det med 2-1 av domarna och en besviken Ove fick nöja sej med en silvermedalj i år också. Karl-Johan Sommarström tävlade också han i 125kg klassen och vikten låg för dagen på 124,5kg. Också



*Linda Rosbäck plockade hem ett FM silver i bänken.*

han tog alla sina tre lyft och avslutade med personbästa på 222,5kg i sista. Detta räckte till en fin sjätte plats av tolv deltagare i klassen.

I +125kg klassen fanns det bara en kandidat till guld, 2003 års världsmästare Kenneth "Kenta" Sandvik. Han vägde in på 147,1kg och satte mäktiga 307,5kg som ingångsvikt. Han bommade dock också han sitt första lyft, men följde sedan upp med att sätta det rätt lätt i andra. Tävlingen var därmed avgjord för hans del, ingen kunde hota honom, och han beställde upp världsrekord vikten 320,5kg i sitt tredje lyft. Den vikten kom dock bara halvvägs upp idag, men en nöjd Kenta kunde ändå kvittera ut en ny guldmedalj till samlingen, han fick också priset för tävlingarnas bästa lyftare. Under prisutdelningen fick han också buckal för Årets bänkpressare 2003. Tvåan i klassen Pekka Heikala slutade på 260kg hela 47,5kg efter Kenta. Också Jonas Pensar tävlade i plussen, vikten låg på 126,7kg. Han gjorde som Elis och K-J och satte samtliga tre lyft för att även han avsluta med nytt personbästa på 210kg. Detta räckte till en femte plats av sju deltagare. Nämnas kan att Kentas komitant i styrkelyft sammanhang, Jari Martikainen (TuuRa), slutade fyra på 250kg.

Övrigt av intresse är att SFI lyftarna Stefan Westerholm (HIK) och Fredrik "Freddi" Smulter (VIS) även de gjorde bra ifrån sej. Stefan slutade trea i 90kg klassen med 230kg, nytt SFI rekord (senior) och Freddi klämde 247,5kg och slutade trea i 125kg klassen, också det nytt SFI rekord (junior).

Med på resan som coacher var Ilja Jalava och Tobias Dahlman.

#### [18-04-2004]

**Sven-Erik "Svenne" Elfberg och Elis Högnäs plockade hem varsitt guld då junior NM i styrkelyft avgjordes i Jönköping och Elis är nu klar för junior EM i Sofia, Bulgarien senare i år. Också Jon Krogell och Jonas Pensar tävlade i helgen och gjorde bra ifrån sej.**

Nordiska mästerskapen i styrkelyft för juniorer avgjordes i år i svenska Jönköping. Efter fina insatser på årets FM tävlingar var två ÅKK lyftare på plats, Sven-Erik "Svenne" Elfberg och Elis Högnäs. Båda siktade naturligtvis på att hamna så högt upp i resultatlistorna som möjligt, men för Elis hägrade även kvalgränsen till junior EM på 770kg totalt. Med på resan som coach var Kenneth "Kenta" Sandvik.



*Sven-Erik "Svenne" Elfberg tog guld på junior NM i styrkelyft.*

Svenne som gjorde sin första internationella tävling vägde in på 59,0kg i 60kg klassen för juniorer U23. Han inledde med att sätta 155kg i sin andra bøj men bommade sedan tredje lyftet på 162,5kg och låg därmed tvåa efter knäböjen. I bänken var han överlägset bäst och tog tangerat personbästa på 137,5kg i andra lyftet och prövade sedan på 140kg i sista utan att lyckas. Som avslutning drog han 185kg i sitt andra marklyft och bommade sedan på nya personbästat 192,5kg i sista. Totalt räckte det till 477,5kg och han kunde därmed kvittera ut en guldmedalj med 17,5kg marginal till tvåan Sveriges Daniel Nordin. Trea blev Mårten Strange från Danmark på 430kg. Efter tävlingen kallades Svenne till ett dopingtest. Provet innehöll inte några spår av otillåtna preparat.

Elis som tävlade i 110kg klassen U23 hade som sagt siktet inställt på att bättra på sitt nysatta personbästa från FM på 747,5kg med

ytterligare 22,5kg för att nå kvalgränsen till junior EM nere i Sofia, Bulgarien i slutet av juni. För att det skulle lyckas så krävdes det att allt skulle klaffa till 100%. Vikten låg för dagen på 109,45kg och han inledde övertygande och satta alla tre knäböjen med 260kg i ingång, 272,5kg i andra och nytt personbästa på 280kg i sista. I bänken är Elis bra och också här lyckades han få med sej alla tre lyften med tangerat personbästa på 212,5kg i sista, han ledde därmed tävlingen rätt säkert. Han säkrade ett resultat genom att dra 260kg i första marken, tog sedan 270kg i andra vilket nog var rätt tungt men EM biljetten hägrade och han beställde upp 277,5kg till sista marklyftet vilket han också drog hela vägen trots att det var riktigt tungt. Han fick alltså alla nio lyften och totalt blev det EM kvalresultatet 770kg vilket också räckte till guld i klassen med hela 40kg marginal till tvåan Markus Kvist, också han från Finland. Trea blev Norges Eirik Jørgensen på 710kg. Stort GRATTIS till både Svenne och Elis!

Två andra ÅKK lyftare, Jon Krogell och Jonas Pensar tävlade också under dagen då dom deltog i en tävling uppe i Vasa. Båda var efter mer eller mindre misslyckade insatser på årets FM rejält tävlingssugna.

Jon gjorde som nyligen bytt viktklass från 90 till 100kg klassen vägde in på 97,7kg. Han putsade sitt personbästa i knäbøj med hela 32,5kg efter tre godkända lyft och 272,5kg i sista. Också bänken har påverkats positivt av viktuppgången och han klämde i med nytt personbästa även här med 180kg på stången i andra lyftet. Han prövade sedan på 185kg i sista men det kom bara halvvägs. Också marklyfts rekordet fick sej en putsning med 7,5kg då han drog 262,5kg i sitt andra lyft, tredje lyftet på 267,5kg blev dock för tungt. Totalt blev det guld med 715kg, nytt personbästa med hela 45kg ett resultat som skulle räckt till en femte plats på FM.

Jonas vägde in i +125kg klassen med bara 300g marginal på 125,3kg. Trots att han bara hade en gammal Inzer böjdräkt som han inte gillade satte han nytt personbästa med 272,5kg i knäböjen. I bänken tog han 205kg i andra och pressade sedan 215kg i sista, men det underkändes av domarna. Också marklyftet gick bra och han klämde i med 302,5kg i sitt andra lyft och försökte sedan på 310kg i sista, men det kom bara till knäna den här gången. Nytt personbästa på 780kg totalt för Jonas.

SFI lyftaren Fredrik "Freddi" Smulter (VIS) tävlade också och putsade sitt eget finska juniorrekord i bänken med 252,5kg i 125kg klassen, han prövade även på 257,5kg två gången utan att lyckas. I knäböjen gjorde han symboliska 105kg och i marken drog han 225kg.

#### [23-04-2004]

Kenneth Lundsten och Elis Högnäs deltog igår i en svensk serietävling i Österbybruk. Kenneth vägde 73,3kg och satte nytt personbästa i allt utom marken i och med serien 237.5-155-230 och 622,5kg totalt. Han fick sista marken på 245kg underkänt med 2-1 av domarna. Elis tävlade i 125kg klassen då vikten låg på 110,95kg. Också han putsade ett par personbästa i böj och bänk i och med serien 282,5-215-270 och 767,5kg vilket visar att förra helgens EM-kval resultat inte var någon engångsföreteelse. Han drog bara två marklyft, förra helgens tävling satt fortfarande i.

#### [27-04-2004]

Ålands Idrottsförbund har nu delat ut årets profilpengar. Från att förra året gett till ett flertal ÅKKare så har ribban tills i år höjts och man delade ut pengar till tre lyftare som siktar på tävlingar på EM och VM nivå. Ove och Kenta fick 2000€var och Elis 500€

#### [09-05-2004]

Elis Högnäs och Sven-Erik "Svenne" Elfberg deltog igår på NM i bänkpress nere i Malmö. Svenne vägde in på 58,8kg i 60kg klassen för juniorer U 23. Tyvärr var han enda deltagaren i klassen, men resultatmässigt gjorde han ändå bra ifrån sej genom att i sitt andra lyft sätta nytt personbästa med 140kg på stången. Han prövade sedan i tredje på 145kg men det gick inte.



Elis tävlade i 110kg klassen för juniorer U 23, vikten låg på 109,8kg. Han kände av en skada i ena axeln och kunde därför inte prestera sitt allra bästa, men han tog 205kg i sitt andra lyft, försökte sedan på 215kg i tredje men då sprack bänkskjortan och han orkade inte riktigt trycka ut vikten hela vägen. Han hade endast en motståndare, men han stannade på 200kg och Elis plockade därmed hem guld.

Övriga SFI framgångar var Vasa IS Fredrik "Freddi" Smulter som trots att han fortfarande är junior tävlade i seniorernas 125kg klass. Han tog 240kg och slutade tvåa. Hangö IKs Stefan Westerholm tog 225kg i 90kg klassen.

[16-05-2004]

**Ove Lehto tog för tredje året i rad medalj då EM i styrkelyft avgjordes under dagen. Kenneth "Kenta" Sandvik deltog också men lyckades inte och bommade ut sej för andra gången i rad på ett stort mästerskap.**

EM i styrkelyft avgjordes i år i den Tjeckiska staden Nymbyrk, ca 100km öster om huvudstaden Prag. Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik tävlade i 125kg respektiver +125kg klassen.

Ove hade siktet inställt på att plocka hem sin tredje raka EM medalj, han tog silver 2002 och brons 2003. Redan innan tävlingen höll förhoppningarna på en medalj på att krossas då han upptäckte att han inte fått med sej den dräkt han i vanliga fall använder i knäböjen på tävling. Istället hade han en gammal slattrig dräkt som han brukar använda på träning med sej i bagaget. Inget annat att göra än att helt enkelt använda den på tävlingen även om resultatet skulle kunna komma att minska med 20, kanske ända upp till 30kg. Han satsade ändå friskt och beställde upp 340kg i sitt första lyft vilket var riktigt tungt men det kom i alla fall hela vägen upp. Han försökte sedan på 347,5kg i sitt andra lyft, men var chanslös och hoppade därför över tredje och sista knäböjen. Nu gällde det att få till det rejält i bänk och mark om han skulle ha någon chans på medalj. Ingångsvikten på 280kg i bänk gick utan problem och han satte nya europarekord vikten 292,5kg på stängen i sitt andra lyft och klarade även det (han hade själv det tidigare rekordet på 290,5kg). I sitt



*Ove Lehto stod på pallen för tredje året i rad på EM i styrkelyft. Tvåa Sveriges Jörgen Ljungberg och etta Ungerns Istvan Arvai.*



tredje gjorde han återigen ett försök på världsrekordvikten 300,5kg och hade det nästan hela vägen upp, bara de sista centimetrarna fattades, men det gick inte och han fick nöja sej med ännu en europarekordnotering. Inför marklyftet stod det klart att kampen om bronset stod mellan Ove och britten Clive Henry. Marklyft är dock inte Henrys bästa moment och han fick bara ingångsvikten på 320kg godkänt medan Ove i sitt andra lyft tog 355kg vilket räckte till 987,5kg totalt och bronset var säkrat. Han försökte sedan på 370kg i sitt sista lyft men då det inte fanns något att varken vinna eller förlora med lyftet räckte energin inte riktigt till den här gången. Vann klassen gjorde förra årets världsmästare ungraren Istvan Arvai med serien 400-280-390 och hela 1070kg totalt, där både mark och totala var nya världsrekord. Tvåa blev Sveriges Jörgen Ljungberg med serien 420-265-370 och 1055kg totalt, Henry slutade fyra på 985kg. Ove vägde 124,5kg och efter tävlingarna fick han göra ett dopingtest. Provet innehöll inte några spår av otillåtna preparat.

Kenta kände att formen inför tävlingen var bra och hoppades kunna vara med och slåss om en placering i toppen. På uppvärmningen inför knäböjen fick han en tyngdlyftningsstång istället för en riktig styrkelyftsstång vilket gjorde att det blev rejäl gung i vikterna. Han vågade därför inte riktigt braka på för fullt på uppvärmningen. Han tog 340kg och hade tänkt ta ett uppvärmningslyft också på 360kg men avstod och gick istället in i tävlingen med 380kg på stången. Första försöket gick sådär, vikten kom nog upp men lyftet underkändes av domarna. Andra lyftet på samma vikt tyckte han själv att kändes bra och han var säker på att få tre vita lampor av domarna, men fick tre röda pga dåligt djup. I sitt sista lyft satte han sej sedan så djupt att han inte orkade upp igen och han var ute ur tävlingen. En jobbig repris på förra årets VM då han också bommade ut sej, den gången i bänken.

En glad finsk framgång kom dock i och med att Ekenäsbon Kenneth Tallqvist tangerade sitt nysatta finska rekord från FM på 1055kg vilket räckte till guld i +125kg klassen. Han gjorde serien 412,5-292,5-350 och vikten låg på ca 167kg något som tydligen visade sej vara för mycket för hotellets säng vars botten rasade ur redan första natten. Tvåa blev hemmalyftaren Zdenek Sedmik med 1022,5kg vilket var samma som trean Tibor Mezaros från Ungern. Mezaros drog för övrigt också han nytt världsrekord i marklyft med 408kg på stången.

**[22-05-2004]**

**Kenneth "Kenta" Sandvik klämde under helgens SFI mästerskap i bänkpress i med nytt världsrekord med 320,5kg på stången. Ove Lehto lyckades också bra och spräckte för första gången 300kg gränsen, också övriga ÅKK lyftare gjorde bra ifrån sej och det blev sex guld, två silver och två brons till Åland.**

Kraftsport sektionen i Svenska Finlands Idrottsförbund (SFI) anordnade i helgen mästerskap i bänkpress i Ekenäs. På plats inför tävlingarna fanns det domare med rätt att döma ända upp till världsrekord samt även kontrollanter från Finlands Antidopingkommitté (ADK). Antalet tävlingsdeltagare var närmare 30 och av dessa var 14 från Åland och ÅKK. Enda dam i förhandsanmälningarna var ÅKKs Linda Rosbäck, men hon valde att stå över tävlingarna pga en envis förkylning.

Nyblivne nordiske mästaren för juniorer Sven-Erik "Svenne" Elfberg tävlade som vanligt i 60kg klassen, vikten låg på 59,1kg. Han fick ingångsvikten på 135kg i första lyftet men bommade sedan två gånger på nya personbästat 142,5kg. Detta räckte dock till en guldmedalj då han var ensam i klassen.

I 75kg klassen tävlade två ÅKK lyftare mot varandra, Kenneth Lundsten och Pontus Lindroos. Kenneth vägde 72,5kg och satte nytt åländskt rekord i klassen med 160kg på stången i sitt andra lyft. Han provade sedan på 165kg i tredje lyftet men det lyckades inte. Pontus som under hela vårvintern kämpat för att komma ner under 75kg sträcket just till denna tävling vägde 73,7kg och tog ingångsvikten på 130kg lätt, satte sedan 140kg i andra men bommade sedan 142,5kg i tredje. Guld till Kenneth och silver till Pontus alltså, bronset

gick till Markus Smeds (NyKK) på 130kg.

Ännu en guldmedalj kom i 82,5kg klassen där Thomas Mickelsson tangerade personbästat på 180kg i sitt andra lyft men bommade sedan på 182,5 i tredje. Vikten låg för dagen farligt nära gränsen, närmare bestämt 82,5kg jämt. Tvåa blev Mathias Björklund (NyKK) på 170kg och trea Alejandro Wennerholm (KK Eken) med 95kg.

Jimmy Pero vägde in på 89,7kg i 90kg klassen och tangerade personbästat på 130kg redan i första lyftet, men bommade sedan de två återstående på 135 respektive 137,5kg. Detta räckte till en fjärdeplats. Etta var Stefan Westerholm (HIK) som satte nytt finskt rekord med 239kg på stängen, han prövade även på det nordiska rekordet på 240,5kg men det lyckades inte. Vikten låg på 88,8kg. Tvåa var Pontus Westerlund (KK Eken) med 165kg samma som trean Martin Salin (KK Eken).

100kg klassen var tävlingarnas största med hela 8 deltagare. Jon Krogell blev bäste ÅKK lyftare i klassen med ett lyft på 180kg, nytt personbästa. Detta räckte till en fjärde plats. Vikten var 98,4kg. Femma blev Anders Johansson, vikt 97,8kg, som putsade sitt personbästa rejält när han i sitt tredje lyft klämde upp 170kg. Tommy Nordlund bättrade också han på sitt personbästa rejält med ett lyft på 152,5kg och slutade sjua. Vikt 95,4kg. Vann klassen gjorde Christian Paasonen (HIK) med 200kg jämt, tvåa Henrik Winter (Sibbo W) på 195kg, trea Joakim Stenström (KK Eken) på 180kg, sexa blev Kristian Lindström (HIK) på 167,5kg och åtta Magnus Häggblom (VIS) med 147,5kg.

Pelle Eriksson valde på grund av det stora antalet deltagare att byta viktklass och tävlade därför i 110kg klassen vägandes 101,3kg. Han tangerade personbästat på 180kg redan i första lyftet, bommade sedan 185kg i andra men klarade vikten i tredje vilket gav en guldmedalj. Mikael Dahlström, en lovande ÅKK junior, gjorde sin allra första tävling. Vikten låg på 102,3kg och ingångsvikten på 115kg kom utan problem, likaså 125kg i andra lyftet. I tredje lyftet pressade han 132,5kg men missade en domarsignal och lyftet dömdes bort. 125kg räckte dock för att han skulle få åka hem med en bronsmedalj i bagaget. Två i klassen var Sami Kanth (KK Eken) som gjorde 170kg.

I 125kg klassen var segraren klar redan från början, Ove Lehto kunde helt koncentrera sej på att göra sin egen tävling. Vikten låg för dagen på 124,8kg och ingångsvikten var 280kg, han satte sedan nytt finskt rekord med 295kg i andra och lade sedan på drömgränsen 300kg till tredje lyftet, en vikt som han prövat på vid ett flera tillfällen tidigare, senast förra helgen, utan att lyckas. Den här gången stämde allt och han pressade vikten hela vägen! Detta innebär nytt nordiskt rekord för Ove och han är nu en av två finska lyftare som gjort över 300kg i bänkpress (vem den andra är vet vi nog alla redan). Han var dock inte nöjd med detta utan prövade i ett fjärde lyft på 305kg men det blev för tyngt. Tvåa blev Karl-Johan Sommarström som också han satte nytt personbästa genom att pressa 225kg i sitt tredje lyft. Jonas Pensar tangerade personbästat då han tog 210kg i andra lyftet, men bommade sedan på 212,5 i tredje. Karl-Johan vägde 124,6kg och Jonas 124,8kg.

I +125kg klassen tävlade förra årets världsmästare Kenneth "Kenta" Sandvik, vikten låg på 147,9kg. Ingångsvikten var som vanligt hög, 310kg, vilket han tog utan problem i första lyftet. Han beställde då upp nya världsrekord vikten 320,5kg till andra lyftet, en vikt som han prövat på tidigare utan att lyckas. Den här gången gick det bättre och han kan nu titulera sig världsrekordhållare! I tredje lyftet prövade han på 325kg men då var krafterna slut. En skön revansch efter förra helgens misslyckande då han bommade ut sej i knäböjen på EM i styrkelyft. Det gamla världsrekordet var från 1997 och innehölls av USAs James Henderson på 320kg så rekordet har stått sej ganska länge. Det har under det senaste året dykt upp ett flertal lyftare med kapacitet att slå det och också rätt många försök har gjorts så det är därför extra kul att just Kenta skulle få vara den som gjorde det. Kenneth Tallqvist (KK Eken) som förra helgen vann +125kg klassen på EM i styrkelyft var inte riktigt sej själv och vikten var, för honom, låga 159,8kg. Han bommade alla tre försöken på ingångsvikten 290kg. Vasa IS



*Kenneth "Kenta" Sandvik satte världsrekord i bänkpress med 320,5kg på stängen.*

Fredrik "Freddi" Smulter valde att gå i plusen, vikten låg på 125,2kg. Han gick genast på den nordiska juniorrekordet i klassen, 253,5kg men också han bommade alla tre lyft och fick åka hem utan medalj.

Ännu en storartad insats av ÅKKs lyftare alltså, sex guld, två silver och två brons är en bra medaljskörd och resultaten lovar fler medaljer också på större mästerskap i framtiden. Nästa tävling är Åländska mästerskapen i styrkelyft lördagen den 5 juni på Idrottsgården. Efter tävlingarna fick Svenne Elfberg, Kenneth Lundsten och Kenta göra varsitt dopingtest. Inget av proven innehöll några spår av otillåtna preparat. Med på resan som coacher var Christer Gustavsson, Ilja Jalava och Elis Högnäs som valde att stå över tävlingarna för att istället helt satsa på junior EM i styrkelyft om cirka en månad.

**[05-06-2004]**

**Åländska mästerskapen i styrkelyft blev i år igen en bra tävling med många fina resultat, personliga rekord och Åländska rekord. Framst utmärkte sig Kenneth "Kenta" Sandvik som satte nytt åländskt rekord i +125kg klassen med serien 390kg i knäböj, 325kg i bänkpress, 307,5kg i marklyft och 1022,5kg totalt där bänkresultatet är 2,5kg över gällande världsrekord!**

Fjorton deltagare dök i morse upp till invägningen för Åländska mästerskapen i styrkelyft. Ett par namn från anmälningslistan saknades. Dan Haldin valde att stå över då tiden för



*Alla som var med på Åländska mästerskapen i styrkelyft 2004. Stående från vänster, Rasmus Donner, Peter Mattsson, Ove Lehto, Jon Krogell, Kenneth Sandvik, Jonas Pensar, Anders Johansson och Mikael Dahlström. Sittande Sven-Erik Elfberg, Thomas Mickelsson, Jimmy Pero, Christer Gustafsson, Kennet Lundsten och Pelle Eriksson.*

träning inte riktigt räckt till den senaste tiden, Karl-Johan Sommarström kände av en mindre skada och valde att stå över tävlandet. Saknades gjorde också Elis Högnäs som valde att vila för att istället ta sikte på junior EM i styrkelyft den 17 -20 juni nere i Sofia, Bulgarien. Tävlingen hölls liksom förra året uppe i Idrottsgårdens stora sal med publiken på golvet och lyftarna på scenen. Trots det vackra vädret sökte sej en liten publik upp till tävlingen, bland annat fanns förre danska landslagsledaren Johan Westerberg med flickvän, Helena Göransdotter, på plats. Domare på tävlingarna var Åke Björklund, Tommy Nordlund och Johan Lehto. Speaker var Pontus Lindroos.

Sven-Erik "Svenne" Elfberg var ensam i 60kg klassen och inledde där med att sätta nytt Åländskt rekord i knäböj med 170kg i sitt sista lyft. I bänken fick han endast ingångsvikten på 135kg efter två bommade försök på 142,5kg. Han avslutade med att sätta nytt åländskt rekord också i marklyft med 195kg på stången. Detta räckte till 500kg totalt vilket även det är Åländskt rekord. Vikten låg för dagen på 59,25kg.

I 75kg klassen var det två deltagare, Kenneth Lundsten och nykomlingen Peter Mattsson. Kenneth vägde relativt lätt, 71,95kg och suddade i sitt tredje knäböj ut Peter Hellstens 19år gamla Åländska rekord ur listorna med ett lyft på 240,5kg. I bänken tog han 150kg och bommade på 157,5kg. I marklyftet fick han endast ingångsvikten på 220kg godkänt efter att i andra lyfte nog rätt lätt dragit 240kg men med en dubbelsatsning i starten som fick domarna att ge röda lampor och ett misslyckat försök på 247,5kg i sista för att nå det Åländska rekordet även totalt på 635kg. Totala stannade nu på 610kg och Mikael Wahlbeck får behålla rekordet ett tag till. 17årig junioren Peter gjorde sin första tävling någonsin och gjorde riktigt bra ifrån sej. Lite osäkerhet med domarsignaler kanske bidrog till ett par onödiga missar, men styrkan var det inget fel på. Han vägde 72,5kg och satte i sitt tredje knäböj nytt Åländskt rekord för juniorer U20 med 180,5kg på stången, tidigare innehavare av rekordet var Thomas Mickelsson från år 2000. I bänken körde han utan bänkskjorta och satte 92,5kg i sitt andra lyft men bommade sedan på 102,5kg i sista. Han visade sej också vara en vass marklyftare i och med att han drog 210kg i sitt tredje lyft. Totalt blev det 482,5kg och en andra plats för Peter.

Thomas Mickelsson var ensam i 82,5kg klassen, vikten låg på 82,20kg. Han tangerade



personbästat i knäböj med 230kg och fortsatte bra i bänken genom att öka på sitt eget Åländska rekord med fem kilo till 185kg. Också marklyftet gick enligt planerna och han segade upp 280kg i sitt sista lyft vilket gav ett totalresultat på 695kg där både marklyft och totala är nya Åländska rekord.

90kg klassen bjöd på tre deltagare Jimmy Pero, Christer Gustavsson och Rasmus Donner. Jimmy vägde in på 89,1kg och visade att han inte legat på latsidan med träningen under våren då han satte nya personbästa i samtliga moment med serien 232,5kg i knäböj, 137,5kg i bänkpress och 260kg i marklyft vilket naturligtvis också gav personbästa totalt med 630kg. Tvåa i klassen blev Christer som gjorde come-back efter många års uppehåll med både träning och tävling. Samtliga hans resultat noteras som rekord i klassen för veteraner över 50år då ingen tidigare tävlat där. Han kände av en liten ryggskada men mäktade ändå med 220kg i knäböj, 140kg i bänkpress och 200kg i marklyft vilket gav 560kg totalt. Bänkkresultatet var även rekord för veteraner under 40år. Han hade själv det tidigare rekordet på 135kg sedan tidigare, närmare bestämt 1993. Vikt 84,55kg. Rasmus vägde 84,7kg och tog 165kg i knäböj, 107,5kg i bänk och 175kg i marklyft vilket gav 447,5kg totalt.

Också i 100kg klassen deltog tre lyftare, Jon Krogell, Pelle Eriksson och Anders Johansson. Jon fick 265kg i sitt andra knäböj och försökte på 275kg i sitt tredje lyft men orkade inte. Han ökade på personbästat i bänkpress till 182,5kg och avslutade med att fixa pers också i marken med 265kg på stängen vilket gav 712,5kg totalt och en första plats. Vikt 97,9kg. Pelle som haft otur med en del skador tidigare satte personbästa på 240kg i knäböj och bättrade sedan också på personbästat i bänk till 190kg. Han gjorde också i ett fjärde lyft ett försök att slå Ove Lehtos snart 10år gamla rekord på 200kg men det lyckades inte. Han avslutade med att dra 250kg i marklyft och noterade då nytt personbästa totalt med 680kg vägandes 99,55kg. Anders vägde 98,2kg och öppnade med att bättra på personbästat i knäböj med fem kg till 245kg och i bänken ökade han på med 2,5kg till 172,5kg. I marklyftet drog han 245kg vilket gav 662,5kg totalt en ökning av personbästat med nästan 30kg.

ÅKK junioren Mikael Dahlström gjorde sin första styrkelyftstävling i 110kg klassen vägandes 100,9kg. Ingångsvikten på 200kg i knäböj gick bra men sen var det stopp när han försökte på 210kg i sina två följande lyft. I bänken gjorde han samma tabbe som många nybörjare gör och valde en för tung ingångsvikt, 125kg. Alla tre lyft stannade halvvägs och han blev därmed ute ur tävlingen och utan resultat. Mycket synd, men jag är rätt säker på att vi kommer att få se bra resultat från honom i framtiden.

Ove Lehto och Jonas Pensar tävlade i 125kg klassen. Oves uppladdning inför tävlingen bestod av en veckas magsjuka med feber och lös mage vilket också märktes på vågen som stannade på 122,85kg. Också ingångsvikterna var satta på en för Ove låg nivå, men han tog alla nio lyft och skrapade ändå ihop 970kg totalt med serien 330kg i knäböj, 280kg i bänk och 360kg i mark. Jonas vägde 124,5kg och satte nytt personbästa i knäböj med 280kg på stängen i sitt sista lyft, också i bänken ökade han på personbästat till 215kg. I marklyftet drog han 290kg i sitt första lyft och gick sedan på 305kg för att skrapa ihop 800kg totalt. Den vikten blev dock för tung och han fick nöja sej med 785kg totalt.

Kenneth "Kenta" Sandvik var ensam i +125kg klassen och vägde in på 149kg, tyngre än någonsin. Siktet var inställt på att ta revansch efter misslyckandet på EM i styrkelyft för någon vecka sedan där han bommade ut sej i knäböjen samt att försöka slå Oves Åländska rekord i klassen på 1010kg totalt. 390kg kom bra i andra knäböjen och han försökte sej sen på 400kg i sista lyftet, men det blev för mycket den här dagen. Så som nybliven världsrekordhållare i bänkpress var han naturligtvis sugen på att visa också hemma publiken vad han gick för. Ingångsvikten på 310kg kom lite knöligt men ändå godkänt. Andra lyftet på 317,5 satt klockrent och han beställde upp hela 325kg på stängen i sitt tredje lyft vilket är 2,5kg över gällande världsrekord i bänkpress på en styrkelyftstävling. Han visade att han är en värdig världsmästare och pressade vikten utan problem vilket innebär att det Åländska



rekordet nu är högre än världsrekordet. Detta är i och för sig inte första gången det händer, Ove Lehto har tidigare gjort samma sak. Orsaken till att lyftet inte gäller som ett "riktigt" världsrekord är att tävlingens domare inte har licens för att döma rekord på så hög nivå samt att inte heller några möjligheter till dopingtest efter tävlingen fanns. En kul grej som är värd att notera är att Kenta, liksom Ove, aldrig tar hjälp av passarna för att lyfta ut stängen ur ställningen något som de flesta andra gör. Han försökte sej sedan också på att bättra på rekordet ytterligare i ett fjärde lyft med 330kg på stängen men då var energin slut. Han tog sedan 285kg i första marke för att nå tangerat personbästa på 1000kg, fortsatte med 297,5kg i andra för nytt Åländskt rekord på 1012,5kg och satte sedan av bara farten 307,5kg i sista lyftet vilket gav hela 1022,5kg totalt. Detta är ett resultat som skulle räckt till en bronsmedalj på EM vilket visar att han är inte bara är en av världens bästa i bänk utan också kan hävda sej bra i världseliten i styrkelyft.

Nu är det lugnt på tävlingsfronten ett tag framåt, förutom för Elis som skall mäta krafterna med den europeiska junioreliten om ett par veckor. Sedan hägrar också tävlingen Ålands starkaste man mot slutet av sommaren för några av killarna.

Dagen avslutades med bastubad och en god buffé med stora mängder mat och gott sällskap på Park.

Vill avsluta med att säga stort tack till speakern Pontus, passarna, domarna, övriga funktionärer samt publiken. Utan er hjälp går det inte att genomföra en sådan här tävling. TACK!

**[20-06-2004]**

### **Junior EM i styrkelyft.**

Elis Högnäs gjorde idag EM debut då junior EM i styrkelyft avgjordes i Sofia, Bulgarien. Han tävlade i 110kg klassen för juniorer U23. Formen inför tävlingen har varit bra med personbästa i både knäböj och marklyft på träningen, i bänken har han dock känt av en mindre axelskada så där fanns en liten osäkerhetsfaktor, men siktet var inställt på att slå personbästat på 770kg totalt från NM tidigare i år.

Uppvärmningen inför knäböjen kändes bra ända upp till 240kg då det som inte får hända hände, dräkten sprack, han fick obalans och stängen ramlade ner över huvudet på honom. Detta resulterade i en rejäl värk i nacken och han hade dessutom ingen annan dräkt med sej så ingångsvikten sänktes från 265kg till endast 175kg vilket han tog utan problem, han höjde sedan till 200kg i andra vilket han också klarade. Inför tredje lyftet fick han låna en dräkt av en norrman och han beställde upp den tänkta ingångsvikten 265kg på stängen. Elis beskrev själv lyftet som "den tyngsta böj jag någonsin gjort", men det kom hela vägen upp. Till hans stora besvikelse så gav domarna två röda och en vit lampa vilket betyder att lyftet var underkänt. Man kollade upp vad som var fel och det visade sej att en av passarna varit lite väl ivrig och tagit i honom vilket inte är tillåtet. En protest lämnades in till juryn och han beviljades ett nytt försök på vikten. Också det lyftet var riktigt tungt men kom hela vägen och han fick tre vita lampor vilket alltså gav 265kg i knäböjen.

Strulet med fjärde lyftet i knäböj gjorde att han fick dåligt med tid för uppvärmningen i



*Elis Högnäs EM debuterade i Sofia, Bulgarien.*

bänkpress och han hann bara med fyra lyft innan han skulle in på tävlingslavan. Ingångsvikten på 200kg kom i första lyftet men skadan i axeln gjorde sej påmind och han gjorde två misslyckade försök på 205kg i sina följande lyft.

Motivationen inför marklyftet var inte riktigt på topp efter misslyckandena i de två föregående momenten men han drog ändå ingångsvikten 265kg i sitt första lyft och försökte sedan på 275kg och 280kg i sina två följande försök utan att lyckas. Totalt blev det 730kg vilket räckte till en sjunde plats, vilket i och för sej inte är en dålig insatts. Elis var naturligtvis besviken efter tävlingarna, men konstaterade samtidigt att han hade tur som fick 265kg böjen två gånger trots allt strul. Bättre lycka nästa gång!

Totalt 114 lyftare från 17 länder deltog i tävlingarna.

**[22-06-2004] .**

Anders vill påpeka att då Ove nu flyttat till Finström så är det han som övertar titeln "Klintens starkaste man".

**[02-07-2004]**

**Ove bär OS elden**



Klockan 16:24 den 2 juli 2004 är något som Ove Lehto säkert alltid kommer att minnas. Då fick han som Ålands representant ta över den Olympiska elden för att föra den vidare 400 meter längs Helsingfors gator. Han var en av 120 finländare som förärats uppgiften, där bland annat flera kända idrottsmän, skådespelare och politiker deltog. Ove valdes som Ålands representant via en omröstning på Internet i kamp med tio andra framstående åländska idrottare. Han representerade i och med detta inte bara Åland utan även styrkelyft som idrott, detta är troligtvis så när OS en styrkelyftare kan komma då det inte är en olympisk gren.

Den Olympiska elden kommer på sin väg runt jorden att besöka 27 länder och 34 städer innan den till slut stannar i Aten och sommar OS 2004 som börjar den 13 augusti.

Stort tack till Brittinger Wahe på Ålandskontoret i Helsingfors som var ute som var ute med kameran längs Oves färdväg.

**[24-07-2004]**

**Årets upplaga av Ålands starkaste man lockade tio deltagare till start. Efter fyra grenar stod Ove Lehto som segrare, Kenneth "Kenta" Sandvik blev tvåa och förra årets mästare Jonas Pensar slutade trea i år.**



Tio deltagare dök upp till start då Ålands starkaste man 2004 skulle avgöras. Tävligen avgjordes som vanligt i samband med Rockoff festivalen på Mariepark. Nytt för i år var att tävlingen gick på kvällen istället för som tidigare år mitt på dagen. Tanken med detta var att locka folk till festivalområdet tidigare än vanligt vilket lyckades rätt bra och en ständigt ökande skara publik följde intresserat tävlingen.

De tio som deltog var Ove Lehto, Kenneth "Kenta" Sandvik, Jonas Pensar, Elis Högnäs, Karl-Johan Sommarström, Tobias Dahlman, Thomas Mickelsson, Jon Krogell, Jimmy Pero och junioren i gängen var 17-åriga Mikael Dahlström. Tävligen avgjordes i fyra grenar Axellyft, Crucifix, Säckkast och Billyft.



Första grenen Axellyft gick ut på att man skulle plocka upp en 50mm grov axel från marken och sedan stöta den över huvudet. Vikten på axeln ökade hela tiden och alla hade chans att pröva på de olika vikterna tills det helt enkelt blev för tungt. Vann grenen gjorde Kenta med 135kg tätt följd av Ove på 130kg och trea var Jonas på 115kg.

Crucifix går helt enkelt ut på att man skall hålla vikter på raka armar ut från kroppen så länge

som möjligt. Som vikt användes en korg med öl (inte lätt öl...) som vägde 17kg styck i varje hand. Ove plockade hem grensegern med 54,82s, tvåa blev Kenta med 49,28s och trea Elis på 34,44s.



I säckkastet gällde det att kasta en 17,3kg tung säck så högt som möjligt. En skiva agerade ribba och träffade man skivan så var man vidare till nästa höjd. Också här blev det grenseger till Ove han fick dock dela den med Tobias då båda stannade på 4,75m, trea blev då Jonas med 4,5m.



Sista grenen Billyft var arrangerad så att en av postens bilar var uppbackade på en specialramp med handtag på, vikten i handtagen var då 260kg. Tävligen gick ut på att man skulle dra så många reps som möjligt, men för att göra det hela lite svårare så ökades vikten på med en 25kg viktskiva mellan varje lyft. Också i



denna gren var Ove framme och plockade hem segern med 11 lyft, tvåa var Jonas med 9 lyft och tredje platsen delades tävlingarnas lättaste kille Thomas och Elis med 8 lyft var.

Med tre grensegrar och en andra plats var det ingen tvekan om vem som var segrare, Ove Lehto skramlade ihop 42 poäng och återtog titeln som var hans i tre år i rad innan Jonas förra åter knep den. Andra och tredje priset avgjordes på grensegrar då både Kenta och Jonas

stannade på 31 poäng vardera men i och med att Kenta vann första grenen så tog han hem silvret och Jonas fick nöja sej med brons. Förutom äran och pokalerna så fick medaljörerna varsitt presentkort på Mattssons i Godby.



*Topp tre på årets starkeman tävling, Ove Lehto, Kenneth Sandvik och Jonas Pensar*

Liksom tidigare år så hade vi också i år en publikutmaning, nytt för i år var att också tjejerna hade en utmaning. Killarna skulle lyfta upp och stå så länge som möjligt med våra farmarvikter på 108kg styck. Vinnaren gick hem dem fem lådor öl. Ett flertal sugna män

och killar travade upp till lavan för att göra ett försök, vinnare blev till slut Jesper Abildgaard med 54,90s tätt följd av Max "Max-lyft" Henriksson på 54,39s. Tjejerna hade lite lättare vikter, ett par hantlar på 56kg styck. Vann gjorde gymnastikläraren Mikaela Karlsson på 1min 7s och hon fick plocka med sej fyra korgar päroncider med sej hem, starkt jobbat.

Vill avsluta med att tacka alla sponsorer, tävlade, speakern Ove Sjöblom, Tommy Nordlund som skötte domarvisslan och tidtagning, Magnus Högnäs som förde protokoll samt alla andra som var på plats och hjälpte till att ställa i ordning så att vi kunde genomföra tävlingen. Ett speciellt tack till Pelle Eriksson för allt jobb han lägger ner på detta varje år!

**[08-08-2004]**

**Kenneth "Kenta" Sandvik höll för favorit trycket och försvarade sin plats som Europamästare i bänkprens med ett lyft på 315kg.**

Årets EM i bänkprens för damer och herrar avgjordes i staden Vrsac i Serbien och Montenegro, tidigare en del av Jugoslavien. 105 lyftare från 20 länder deltog. Kenneth "Kenta" Sandvik var inför tävlingarna storfavorit i +125kg klassen i egenskap av regerande Europa- och världsmästare samt innehavare av världsrekordet på 320,5kg.

Uppvärmningen kändes trots den extrema värmen bra och Kenta själv trodde på stora vikter innan dagen var över. Ingångsvikten var den tyngsta av alla, 315kg. Det visade sej dock att den positiva känslan på uppvärmningen inte riktigt höll i sej hela vägen och han orkade inte trycka ut vikten hela vägen i sina två första lyft och inför det sista lyftet var det vinna eller försvinna som gällde. Han lyckades få igång adrenalinet och klämde det just och just



hela vägen i sista lyftet. "Det var max för dagen" sade han själv efteråt. I och med detta så blev han också hela tävlingarnas bäste lyftare, Champion och champions. Grattis! Hans motståndare var hack i häl och silvret gick till Ungerns Béla Kathi på 310kg, bronstet till rysslands Vladimir Maximov på 307,5kg tätt följd av danske Niels Starkjar också han med 307,5kg på fjärde plats. Kenta fick göra ett doping test efter tävlingarna, provet innehöll inte några spår av otillåtna preparat.

Ove Lehto valde att inte delta i årets EM efter att ha placerat sej trea -00, femma -01 och fyra -02 och -03. Detta för att kunna ta det lite lugnare en sommar och inte behöva känna sej stressad med träningen under semestern. Istället tar han sikte på VM i styrkelyft i slutet av året. Han skulle om han varit med ha haft goda medaljchanser, guldet i -125kg klassen gick på 287,5kg men därefter var det förhållandevis klena resultat och Ove satte ju nyligen nytt nordiskt rekord med 300kg.

Hangö IKs Stefan Westerholm tävlade i -90kg klassen men fick en jobbig bantning för att klara klassen vilket tog en del av musten ur honom. Han fick nöja sej med ingångsvikten 225kg. Han gjorde sedan två misslyckade försök på 235kg och 242,5kg. Han slutade sju.

Finland fick ytterligare en medalj, det var Jarmo Sohlman som satte nytt finskt rekord i 110kg klassen med 247,5kg på stången vilket räckte till en silvermedalj.

På damsidan slutade IF Länkens Maria Koskinen fyra i 67,5kg klassen.

Totalt 105 lyftare från 20 länder deltog.

#### [05-09-2004

Fyra ÅKK lyftare tävlade idag utom tävlan på en serietävling i Uppsala. Tyvärr blev det inte någon riktigt lyckad tävling för någon av dem. Jimmy Pero tävlade i 90kg klassen och vikten låg för dagen på 89,5kg. Han fick ihop 610kg totalt med serien 230-135-245 vilket absolut inte är max av honom. Han provade bland annat på 240kg i böj och 150kg i bänken men det lyckades inte idag.

Jon Krogell och Pelle Eriksson vägde båda in i 100kg klassen på 98,4 respektive 99,4kg. Båda hade stora problem med att få sina böjar godkända och de fick nöja sej med att bara få ingångsvikten, Jon fick 260kg och Pelle 240kg. Också i bänken hade båda lite otur, Jon spräckte sin skjorta i sitt första lyft och fick byta till en annan vilket till slut resulterade i att han fick vara nöjd med att sätta för honom relativt blygsamma 175kg i sitt tredje lyft. Pelle fick sina två första lyft bortdömda och satte ingångsvikten på 190kg först i sitt sista lyft, synd då målet var att göra ett försök på att slå Ove Lehtos Åländska rekord på 200kg i klassen. Att ladda om inför marklyftet efter en så pass misslyckad tävling är inte lätt och Jon tog 255kg medan Pelle fick nöja sej med 245kg efter att ha missat hårfint på 255kg i sista lyftet. Totalt blev det 690kg för Jon och 675kg för Pelle, båda hade hoppats på att spräcka 700kg gränsen.

Elis Högnäs som var på plats som coach fick på grund av att hans lag i serietävlingen



*Kenneth "Kenta" Sandvik blev europamästare i bänkprens för andra året i rad.*



saknade en lyftare hoppa in och göra en insatts. Han fick låna ett bälte och genomförde tävlingen RAW utan övrig utrustning. Vikten låg på 115,25kg och han gjorde 225kg i knäböj, tog det sedan försiktigt i bänken pga en axelskada och pressade upp 125kg och avslutade med att dra 250kg i marken vilket gav 600kg totalt.

Synd att de inte kunde få ut allt de hade, men nu är det bara att ladda om och ta sikte på nästa tävling som troligtvis blir SFIM i början av december.

**[11-09-2004]**

**Kenneth "Kenta" Sandvik försvarade också sin NM titel i styrkelyft. Efter en hård kamp stod han som segrare med 1005kg totalt. Han är nu klar för VM i Syd Afrika senare i år.**

Årets Nordiska mästerskap i styrkelyft avgjordes under dagen i danska Aalborg. Kenneth "Kenta" Sandvik åkte ner för att i första hand försvara sin titel som nordisk mästare från förra året, men också en plats i det finska landslaget på VM i styrkelyft senare i år stod på spel. KK



*Kenta tog också NM guld i styrkelyft före Jari Martikainen och Fredrik Svensson.*

tappade han helt balansen i slutet och han tappade stängen bakom sej. Han satte dock vikten rätt säkert i sitt tredje lyft. Också Martikainen som vägde ca 10kg mindre än Kenta, klarade 385kg i knäböjen. Tyvärr så bommade hemmalyftaren Niels Stærkjær ut sej i knäböjen efter att också han ha försökt på 385kg.

Kenta gick som vanligt in tungt i bänken, 312,5kg lastades till hans första lyft. Tyvärr blev det lite strul med ställningshöjden och Kentas koncentration var inte på topp vilket gjorde att han bommade lyftet. Andra lyftet på samma vikt gick bättre och han fick det godkänt med 2-1 av domarna, tyvärr så sprack skjortan så pass mycket att han till sitt tredje och sista lyft var tvungen att byta till en annan. Med endast sex personer i gruppen så blev det tight med tid, men han hann under stängen för ett försök på 317,5kg. Lyftet var rätt nära att lyckas, men han

Ekens Kenneth Tallqvist som vann FM i +125kg klassen tidigare i år var redan klar för VM. Endast två från varje nation får tävla i varje klass och Finland har för tillfället tre mycket bra lyftare i klassen, förutom de båda Kennetharna så har Jari Martikainen goda chanser att hävda sej internationellt. Det gällde alltså för Kenta att hålla undan för en revansch sugen Martikainen som bommade ut sej på FM. Med på resan som coach var Elis Högnäs.

Kenta vägde in på 150,15kg och satte 375kg som ingångsvikt i knäböjen vilket han klarade rätt lätt i första lyftet. Han ökade på med 10kg till andra lyftet, men fick lite dålig timing och blev sittande med knäindorna på lite för länge vilket gjorde att han domnade bort lite i benen. Lyftet blev rätt vingligt, men kom i princip hela vägen, tyvärr så

orkade inte pressa ut det hela vägen. Kenta hade nu 697,5kg efter de två inledande momenten. Martikainen klarade 250kg i bänken och hade 635kg, han är dock en förstklassig marklyftare och Kenta kunde inte på något sätt känna sej säker på vinst ännu.

Kenta fick greppet att sitta och satte tre säkra lyft i marken på 290kg, 300kg och avslutningsvis 307,5kg. Martikainen tog 355kg och var sedan mycket nära att klara 370kg i sitt sista lyft, men han bommade alltså och slutade på fina 990kg totalt vilket gav honom silvret efter Kenta vars serie gav 1005kg totalt, ett guld samt en VM biljett. Trea blev Sveriges Fredrik Svensson på 935kg.

Övrigt som kan vara kul att notera är att Finlands Jarmo Solman gjorde 900kg totalt i 100kg klassen med serien 325kg i knäböj, nytt nordiskt rekord med 253kg i bänk och 322,5kg i mark. Han var också ytterst nära att klara 350kg i marken i sitt sista lyft. Tävlingens bästa lyftare blev inte helt oväntat Sveriges Jörgen Ljungberg som gjorde 1030kg totalt i 125kg klassen med serien 410kg i knäböj, 260kg i bänk och 360kg i mark.

Kenta är nu alltså klar för VM i styrkelyft i Kapstaden i Syd Afrika den 9 - 14 november. Ove Lehto som vann 125kg klassen på FM tidigare i år har sedan tidigare varit klar för VM, han har dock valt att stå över tävlingarna i år. Främst pga att tiden för träning inte riktigt räckt till under sommaren och hösten och formen därför inte är vad den borde vara bara två månader före ett VM men också på grund av att resan skulle bli en mycket dyr historia. Han tar nu istället sikte på VM i bänkprens som går i Cleavland Ohio i USA under första helgen i december dit åker naturligtvis också Kenta för att försvara sin världsmästartitel i bänk.

#### **[09-10-2004]**

Jimmy Pero tävlade igår på en klubb tävling i Österbybruk. Vikten låg för dagen på 90kg blankt. Ingångsvikt i knäböjen var 215kg vilket han klarade, tyvärr fick han en spricka i dräkten och de två resterande böjen på 225kg gick inte. Ingången i bänken på 135kg var riktigt lätt och han höjde till 140kg i andra men slog vikten i ställningen på vägen upp och stannade halvvägs, samma sak hände i tredje lyftet också det på 140kg. I marken drog han 255kg och testade på 265kg, men han fick obalans och det kom bara halvvägs upp. Totalt räckte det till 605kg vilket är 25kg ifrån hans personbästa serie. Han var ändå nöjd med tävlingen då han kände att det fanns mer att ge trots att han för dagen hade lite otur.

#### **[09-10-2004]**

Östra Svealands Styrkelyftsförbund anordnade idag DM i styrkelyft i Stockholm. Två ÅKK lyftare deltog tävlande för Uppsala TK, Kenneth Lundsten och Elis Högnäs. Kenneth vägde in på lite över 71kg i 75kg klassen och fick för honom rätt blygsamma 210kg i knäböj, han var dock upp på 235kg utan att klara. I bänken klarade han 152,5kg, men var upp och testade på personbästa på 162,5kg utan att klara. I marken tangerade han personbästat på 242,5kg och testade i sista lyftet på 252,5kg utan att klara. Totalt blev det 605kg för Kenneth.

Elis vägde 112,5kg och bommade första lyftet på 265kg i knäböj men tog sedan lätt i andra och fortsatte sedan med att klara 285kg i sista, nytt personbästa och Åländskt rekord med 2,5kg i -125kg klassen för juniorer U23. I bänken har han en längre tid haft problem med en axelskada så han överraskade sej själv med att ta alla lyften i bänken med 195kg i första, 202,5kg i andra och 207,5kg i tredje lyftet bara 7,5kg från personbästat och med mersmak till på köpet. Han drog bara två marklyft med 280kg som bäst också det nytt personbästa med 2,5kg. Trots detta var marken en liten besvikelse då formen har varit riktigt bra och målet var att slå Jonas Pensars Åländska rekord på 282,5kg. Han får väll trösta sej med att han i och med 772,5kg totalt fick putsa sitt eget Åländska rekord i klassen med 5kg. Både Kenneth och Elis kan också glädjas över att deras resultat räckte till seger i respektive klass.

### [20-10-2004]

Två kontrollanter från Finlands Antidopingkommitté (ADK) befann sej idag på Åland. Kenta och Ove är kallades till test. Inget av proven innehöll några spår av otillåtna preparat.

### [30-10-2004]

Kenneth Lundsten deltog idag på DM i bänkpress som avgjordes i Tumba. De körde fem lyft och han satte samtliga, 140kg, 150kg, 155kg, 160kg och 162,5kg i sista vilket var nytt personbästa med 2,5kg och också nytt Åländskt rekord. Resultatet räcket också till guld i 75kg klassen, vikten för dagen var 73,65kg. Han fick efter tävlingarna göra ett dopingtest, provet innehöll inte några spår av otillåtna preparat.

### [14-11-2004]

#### **Kenneth "Kenta" Sandvik slutade åtta på VM i styrkelyft, men knep en silvermedalj i paradgrenen bänkpress.**

Årets VM i styrkelyft avgjordes under den senaste veckan nere i Kapstaden i Syd Afrika. Nästan 200 lyftare från 37 länder var anmälda till start. Sex lyftare från Finland fanns med i startfältet däribland ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik. Han tävlade som vanligt i +125kg klassen som avgjordes på tävlingarnas sista dag. Arrangörerna hade satsat stort på media bevakningen med livesändningar över webben och snabba uppdateringar av resultatlistorna på nätet, även om det tog några dagar innan de kom igång och de lättare viktclasserna blev som vanligt lite i skymundan. Vi var nästan tio ÅKKare bänkade hemma hos Johan i soffan och följde tävlingarna, mycket intressant och kul även om tekniken ibland inte riktigt hängde med och bilden frös för att sedan bli helt svart under en minut eller två. Detta hände t. ex. inför Kentas första bänk till allas stora besvikelse.

Kenta vägde in på 149,86kg och satte 375kg som ingångsvikt i knäböjen vilket han klarade utan problem. Han satte sedan 385 kg i andra lika fint men bommade sedan 392,5kg i sista. "Det var för tungt" sade han själv efteråt. Skulle han ha klarat så skulle det ha räckt till en bronsmedalj i knäböjen efter Finlands andre lyftare i klassen Kenneth Tallqvist (164,26kg) som gjorde 410kg och USAs Brian Siders (154,42kg) som klämde i med hela 437,5kg redan i andra lyftet för att sedan försöka på världsrekordet på 458kg i sista lyftet. Det gick dock inte vägen den här gången.

I Kentas paradgren bänkpress hade han lite tigt med tid i uppvärmningen innan han skulle in för första lyftet. Han satte 310kg som ingångsvikt men hade problem med fästet i lavan som blivit sliten efter femdagars lyftande och han vågade inte trycka till med fötterna vilket resulterade i ett ganska lamt första försök. Han satte dock vikten i sitt andra lyft och klarade sej därmed vidare i tävlingen. Han gjorde också ett försök på 315kg i sista lyftet utan att lyckas. Detta räckte dock till en silvermedalj i delgrenen bänkpress efter att Danmarks Niels Stærkjær bommat ut sej på 317,5kg. Helt ohotad segrare i bänkpresstävlingen var Siders som redan i sitt första lyft putsade det gällande världsrekordet med 0,5kg då han saste 323kg lika lätt som om det varit 60kg. Han fortsatte sedan med att bättra på rekordet ytterligare genom med ett lyft på 337,5kg i andra och han försökte även på helt otroliga 360kg i sitt sista lyft, men det gick inte riktigt vägen även om det kom nästan hela vägen upp. Japanen Midote som också är en mycket vass



*Kenta plockade hem silvret i bänken efter omöjliga Siders.*

bänkare dök aldrig upp till start på dessa tävlingar, han siktar troligtvis på VM i enbart bänkpress i USA om några veckor dit även Kenta kommer att åka.

Efter böjen och bänken hade Kenta samlat ihop 695kg vilket innebara att han låg på tredje plats totalt efter Siders på 775kg och Tallqvist som tog 290kg i bänken på 700kg. Flera vassa marklyftare hotade dock bakifrån och det stod redan här klart att det inte skulle räcka till någon framskjuten placering för Kenta.

I marklyftet där Kenta innan tävlingarna känt sej i rätt bra form var han riktigt illa ute och klarade ingångsvikten på 290kg först i tredje lyftet. Främsta problemet var greppet som inte riktigt ville hålla idag, han tyckte själv att det magnesium som man hade vid tävlingslavan kändes mer som puder än magnesium. Vinnare av marklyftet var Ungraren Mezaros som drog 400kg i sitt andra marklyft och försökte att bättra på sitt eget världsrekord i sitt sista lyft med 410kg på stången. Tvåa i marklyftet var USAs Gillingham och trea var Siders som höll sej framme även här, båda stannade på 372,5kg.

Totalt blev det 985kg för Kenta vilket är en bit ifrån hans personbästa. Kenta sade själv efter tävlingarna att han var besviken på resultatet men lättad över att han ändå fick det. Han hade själv siktat och hoppats på ett resultat runt 1010kg totalt. Placeringen skulle dock inte ha ändrat nämnvärt för det, tre lyftare stannade på 985kg varav en var tyngre och en var lättare än Kenta och han stannade på en åttonde plats totalt. För att nå medaljerna hade det krävts över 1040kg för Kenta. Vann klassen gjorde naturligtvis Siders med nya världsrekordet totalt på otroliga 1147,5kg! Tvåa blev Tallqvist\* som drog 355kg i marklyftet och stannade på 1055kg totalt. Ett mycket lyckat år för honom med guld på FM, EM och silver på VM! På tredje plats blev Ukrainas Muravlyov med 1040kg.

Övriga finska resultat från tävlingarna var en fjärde plats i 82,5kg klassen av Marcel Lindholm\*\*, en fjärde plats i 100kg klassen för Jarmo Sohlman och en sjätte plats i 110kg klassen för Hannu Kopola.

Intressant kan också vara att kasta ett öga på 125kg klassen där Ove Lehto skulle ha varit med om han inte valt att avstå från årets VM. Vann gjorde förra årets mästare Arvai från Ungern på nytt världsrekord totalt, 1082,5kg. Tvåa Ukrainas Papazov på 1065kg och trea Ukrainas Yarymbash med 1042,5kg. Han raderade också ut Oves Europarekord i bänken genom att sätta nytt världsrekord med 300,5kg i ett fjärde lyft. Fyra var Sveriges Jörgen Ljungberg på 1022,5kg. Oves resultat från förra året på 1007,5kg skulle liksom förra året räkt till en femte plats.

Nu väntar några dagars semester för den finska truppen innan det återigen bär av hemmåt. Kenta kommer hem på torsdag kväll, men redan till helgen bär det av till Finland igen för lag-FM tävlingarna i bänkpress och styrkelyft.

\*) Kenneth Tallqvist blev senare av med sin medalj på grund av ett positivt dopingtest som gjordes några veckor före VM tävlingarna.

\*\*\*) Marcel fick senare brons pga att guldmedaljören lämnade ett positivt dopingtests.

**[20-11-2004]**

**ÅKKs lag med Thomas Mickelsson, Karl-Johan Sommarström, Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik tog hem segern i lag FM i styrkelyft med 2046,30 poäng.**

Lag FM i styrkelyft avgjordes idag i staden Turenki mellan Helsingfors och Tammerfors. Varje lag består av fyra medlemmar och här finns det ingen viktgräns att hålla sej under, tävlingen avgörs nämligen på Wilkspoäng. Wilks är en poängskala som utgående från lyftarens kroppsvikt och hans resultat ger en poäng som skall göra det möjligt att jämföra resultaten för två lyftare med olika kroppsvikt. Alla fyra lyftares sammanlagda poäng räknas sedan ihop för att få fram ett segrande lag. ÅKKs lag bestod av Thomas Mickelsson (85,33kg), Karl-Johan Sommarström (126,2kg) Ove Lehto (124,5kg) och Kenneth "Kenta"



Sandvik (149,3kg), lagets totala vikt blev 485,33kg. Lyftarna var uppdelade i fyra grupper med en från varje lag som tävlade åt gången. Totalt sju lag tävlade, men ett var utom tävlan. Elis Högnäs som var en av lagets originalmedlemmar valde att stå över tävlingarna då en axelskada spökat, Thomas hoppade in istället.

I knäböjen tangerade Thomas personbästat med ett lyft på 230kg, K-J klarade 305kg, Ove tog lätt 352,5kg i sitt tredje lyft och Kenta som på grund av förseningar i flygtrafiken aldrig han hem till Åland efter förra helgens VM i styrkelyft i Syd Afrika klarade 387,5kg i sitt sista lyft, vilket var absolut max för dagen.

Också i bänken tangerade Thomas personbästat genom att ta 185kg. K-J klämde i med 215kg, Ove tog 290kg i andra lyftet och var i tredje mycket mycket nära att klara världsrekordvikten på 301kg, men det gick inte den här gången heller. "Åtminstone 297,5kg borde ha gått, kanske 300kg..." sade han själv efteråt. Kenta satte samma vikt som på förra helgens VM, 310kg i första lyftet och försökte sedan att bättra på sitt eget europarekord genom att ladda stången med 317,5kg i sitt andra lyft, vikten kom upp med dömdes bort med 2-1 av domarna. Han försökte på nytt på samma vikt i tredje, men då var orken slut. Efter knäböjen och bänken ledde ÅKKs lag med ca 100 poäng och segern var i princip tryggad bara alla klarade sina ingångsvikter i marklyftet.

Thomas drog ett riktigt tungt marklyft på 275kg, K-J fixade 290kg i sitt tredje och sista lyft, Ove satte nytt personbästa med 370kg på stången i sitt sista lyft efter att ha dragit 330kg i första och 350kg i andra. Kenta bättrade på förra helgens resultat på 290kg med femton kilo genom att klara 305kg i sitt sista lyft.

Totalt blev det 690kg för Thomas som för övrigt gjorde sin första tävling i 90kg klassen. K-J gjorde 810kg totalt,

bara 15kg under personbästat. Ove satte inte bara nytt personbästa utan putsade i och med det även sitt eget finska rekord totalt med 1012,5kg i 125kg klassen. Kenta bättrade på förra helgens resultat från VM på 985kg till 1002,5kg. Totala Wilks poängen för ÅKKs lag blev 2046,30 poäng vilket räckte till seger med ca 80poängs marginal till tvåan Sotkamons Visa på 1965,54poäng. Trea blev Tamperens Voimanostajat på 1864,38poäng. Ove fick också "Speakerns heders pris" för sina fina insatser under dagen. K-J fick efter tävlingarna göra ett dopingtest, provet innehöll inte några spår av otillåtna preparat.

Nu gäller det för Ove och Thomas att ladda om på nytt för i morgon är det in i elden igen då lag FM i bänkpress avgörs. De får då sällskap av Jon Krogell och Pelle. Eriksson i laget.



*ÅKKs guldlag på lag FM i styrkelyft Thomas Mickelsson, Kenneth "Kenta" Sandvik, Karl-Johan Sommarström och Ove Lehto.*



[21-11-2004]

**Lag FM i bänkpress avgjordes idag, ÅKKs lag med Thomas Mickelsson, Jon Krogell, Pelle Eriksson och Ove Lehto kunde med knapp marginal ta hem bronset med totalt 777,5kg.**

Under lag FM tävlingarnas andra dag stod bänkpress på programmet. ÅKKs lag bestod av Thomas Mickelsson, Jon Krogell, Pelle Eriksson och Ove Lehto. Både Thomas och Ove tävlade ju som bekant också igår och var naturligtvis lite slitna efter det. I lag bänken är reglerna sådana att laget inte bör ha en total kroppsvikt på över 380kg, om vikten överstiger den gränsen så dras 2,2kg per kilo övervikt bort från det totala resultatet i sammandraget. Sven-Erik Elfberg var från början anmäld till laget på en kroppsvikt runt 55kg vilket skulle ha gett laget en vikt ganska nära gränsen. Tyvärr så var han tvungen att avstå från tävlingarna pga sjukdom och Jon Krogell hoppade in istället. Jon vägde 99,25kg vilket tillsammans med de övriga gav en övervikt på 28,2kg då Thomas vägde 83,95kg, Pelle 101,05 och Ove 123,95kg. Detta innebär att man var tvungen att dra bort 62,5kg från deras slutresultat i sammandraget.

Thomas gjorde en säker ingång och satte 170kg i sitt första lyft, fortsatte sedan med 180kg och avslutade med att försöka tangera gårdagens resultat på 185kg, men det gick inte idag.

Jon gick in på 175kg och satte sedan nytt personbästa med 2,5kg i sitt andra lyft med 185kg på stängen. Också han bommade sitt sista lyft då han försökte på 187,5kg.

Pelle hade 185kg som ingångsvikt, men något gick snett och det lyftet blev till ingenting, han satte det dock i sitt andra lyft även om det kom med domarsiffrorna 2-1. Han ökade till 190kg i sista och gjorde då sitt bästa lyft för dagen genom att sätta det klockrent.



*Brons laget i lag FM i bänkpress Pelle Eriksson, Ove Lehto, Jon Krogell och Thomas Mickelsson.*

Ove tog 275kg som ingångsvikt, fortsatte sedan med 285kg i sitt andra lyft. Efter lite rävspel så visade det sej att han aldrig behövde göra något tredje lyft, tredje platsen totalt var redan säkrad och han stod naturligtvis gärna över då gårdagens tävlingar hade tagit ut sitt.

Totalt lyfte ÅKK ihop 840kg men sedan subtraherades alltså 62,5kg från det och slutresultatet hamnade på 777,5kg. Fyran, Tapanilan Erä 2, hade bara fem kg

mindre. Deras slutman Esa Janunen kunde dock kanske ha avgjort till deras favör. Han gjorde 220kg i sitt första lyft, bommade sedan på 230kg i andra, men var sedan troligtvis så nervös för att Ove skulle kunna prestera mera och begärde upp 235kg till sitt sista lyft för att säkra bronset, men nu gick det alltså inte heller det lyftet vägen. Vann tävlingen gjorde Myyrin Kuntokeskus Power Team på totalt 867,5kg och tvåa blev Tapanilan Erä 1 på 849,5kg. Orsaken till deras ojämna resultat var att deras ena lyftare, Juha Tuononen, tog Stefan Westerholms finska rekord i 90kg klassen med ett lyft på 239,5kg.

Ett guld och ett brons till ÅKKs lag alltså, vilket naturligtvis ger bra med poäng till årets klubbranking, speciellt då de som närmast kunna hota oss, Team Nordic Thunder (TNT) inte

hade fått ihop några lag till helgens tävlingar. Stort grattis till alla lagmedlemmar!!

Efter tävlingarna fick Pelle göra ett dopingtest, provet innehöll inte några spår av otillåtna preparat. Med på resan som coach var Johan Lindström. Representanter från finska styrkelyftsförbundet framförde också en önskan om att anordna lag FM tävlingarna på Åland nästa år. Det låter naturligtvis kul, men vi måste diskutera detta då det innebär en hel del arbete för klubbens medlemmar.

Nu väntar ett par veckors vila för Ove och Kenta, sedan bär det av till USA och VM i bänkpress, helgen efter det så är det åter en stor lyftarhelg då SFI mästerskapen i styrkelyft firar 30års jubileum och ungefär ett dussintal ÅKKare åker upp till Kristinestad för att delta.

**[05-12-2004]**

**VM i bänkpress: Kenneth "Kenta" Sandvik försvarade världsmästartiteln i +125kg klassen och tog tillbaka världsrekordet med ett lyft på 322,5kg. Ove Lehto plockade hem bronset i 125kg klassen med ett lyft på 300kg.**

Idag avgjordes för femtonde gången VM i bänkpress. Världstad för årets tävlingar var Cleveland som ligger i delstaten Ohio i USA. Totalt deltog över 200 damer och herrar från närmare 30 länder i tävlingarna. Finlands trupp bestod av två damer och sex män varav ÅKKs Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik var de två tyngsta deltagarna både vad det gäller kroppsvikt och tidigare meriter.

Först ut var Ove i 125kg klassen, vikten låg för dagen på 124,4kg. I anmälningslistorna inför VM låg han på fjärde plats efter Ungraren Mészáros, polacken Mirowski och USAs Lade. Polacken som var storfavorit till guldet tillsammans med ungraren valde dock att gå upp till +125kg klassen istället vilket naturligtvis öppnade upp medaljchanserna för Ove. Efter honom fanns det egentligen inte några direkta hot och han kunde i princip vara säker på en medalj bara han klarade ett lyft. Han satte därför en lite lägre ingångsvikt än tänkt, 280kg för att säkra ett resultat. Nervositeten gjorde sej dock påmind och han bommad den vikten i första lyftet pga för dåligt stopp vid bröstet. Han satte den sedan säkert i andra lyftet. Ungraren hade då redan putsat sitt eget världsrekord genom att i första lyftet ta 320kg, han försökte sedan på 325kg i andra och 330kg i tredje men bommade dessa båda lyft. Lade som vägde exakt samma som Ove hade tagit 290kg i första och 297,5kg i andra. Ove ökade därför på till tangerat personbästa 300kg i sitt sista lyft för att om möjligt kunna plocka hem silvret och klarade. Lade var då tvungen att gå på 302,5kg i sitt sista lyft för att ta hem silvret vilket han också gjorde rätt säkert. Han försökte sedan i ett fjärde lyft att ta ungrarens nysatta världsrekord med 320,5kg på stängen men det blev för mycket. Ove var dock mycket nöjd med bronset och tycket själv att det var rättvist då "Lade nog var starkare". Ner till fyran Furesund från Norge var det rätt långt, han slutade på 262,5kg.

Kenta som åkte till tävlingarna i form av regerande mästare i +125kg klassen var inför tävlingarna inte 100% på hur formen var. Många andra bra lyftare har också under året varit uppe och försökt på stora vikter, bland annat japanen Midote som slog Kentas världsrekord tidigare i höst. Han vägde in på 149,9kg och beställde "som vanligt" upp 310kg som ingångsvikt vilket han enligt Ove gjorde klockrent, han fortsatte med att klara 315kg i andra lika fint. Polacken Mirowski som gick upp från 125an bommade 315kg i sitt första lyft, men satte sedan 320kg i andra och ledde inför sista lyftet. Midote klarade 310kg i första men bommade sedan 317,5kg i andra. Svenske Fredrik Svensson bommade första lyftet på 297,5kg men klarade i andra. Kenta ökade i sista lyftet en femma till 322,5kg, vilket är nytt världsrekord och klarade just och just. Polacken fick upp 325kg men lyftet underkändes och Midote bommade också han sista lyftet på 322,5kg. Svensson tryckte upp 312,5kg vilket skulle ha gett brons men fick underkänt av domarna. Medaljfördelningen var därmed klar, Kenta vann i år igen med nya världsrekordet 322,5kg, tvåa Mirowski på 320kg och trea Midote på 310kg. Dansken Starkjaer gick in tungt med världsrekordvikten 322,5kg på stängen

redan som ingångsvikt och fick upp det i första lyften med domarsiffrorna 2-1 underkänt. Han gjorde ytterligare två försök på vikten utan att lyckas och var därmed ute ur tävlingen. Samma öde gick också ryssen Maximov till mötes efter tre bommande försök på 310kg, likaså svenske Wahlqvist med tre bommar på 305kg.

Kenta visade med andra ord åter igen att han är som allra bäst när det verkligen gäller, han är nu dubbel Europamästare och dubbel världsmästare samt världsrekordhållare! Naturligtvis hårt av Ove att prestera tangerat personbästa under ett VM också! Stort GRATTIS till båda. Kenta fick efter tävlingarna göra ett dopingtest, testet innehåll inte några spår av otillåtna preparat. Också tvåan Mirowski och ettan och tvåan i 125kg klassen Mészáros och Lade testades.



*Kenta höll för favorittrycket och klämde samtidigt i med nytt världsrekord på 322,5kg.*

Också i övrigt har det gått bra för den finska truppen, Mervi Sirkiä tog brons i 48kg klassen för damer och hennes landsmaninna Hanna Rantala tog även hon hem en bronsmedalj i 56kg klassen. Herrarna hade, förutom Kentas och Ove guld och brons, en femte plats i 67,5kg klassen av Tuomas Nikkila, en fjärde och en sjunde plats i 75kg klassen av Janne Poykio och Antti Liimatainen och ett silver i 100kg klassen av Jarmo Sohlman. Nu väntar bara den långa resan hem igen och om allt går som beräknat så landar de i Helsingfors på tisdag förmiddag, Ove och Kenta kommer sen hem till Åland med kvällsflyget. Den långa resan kanske känns lättare med en knippe medaljer i bagaget, men känns det allt för jobbigt så kan de ju alltid se fram emot nästa år då bänkpress VM arrangeras bara ett stenkast hemifrån närmare bestämt i Stockholm. För Ove och Kenta blir dock vilan kort då de redan nästa lördag tillsammans med ett stort antal ÅKKare åker upp till Kristinestad och SFI mästerskapen i styrkelyft.

Kan i och med detta också konstatera att ÅKK slutar tvåa i den finska klubbrankingén efter en jämn kamp men klubben TNT. Ett snäpp bättre än förra året så vi slutade trea.

**[11-12-2004]**

**Fem guld, fyra silver, två brons, två finska rekord och tre SFI rekord var den 16 personer starka ÅKK truppens skörd på SFI mästerskapen i styrkelyft som avgjordes idag.**

Det är i år 30 år sedan de första SFI mästerskapen i styrkelyft avgjordes, närmare bestämt den 19 oktober 1974 i Mariehamn, läs mer om det i Nostalgitrippen. Tävlingarna har hållits varje år sedan dess och med undantag för 1978 och 1979 så har det alltid funnits åländskt deltagande. I år var 16 av de 29 deltagarna från ÅKK. Tävlingarna rapporteras ha varit bra arrangerade och det flöt på utan problem. Arrangörer för tävlingarna var IF Länken med landslagslyftarinnan Maria Koskinen och niofaldige världsmästaren i styrkelyft Jarmo Virtanen i spetsen.

Tävlingarnas enda dam var just arrangören Maria Koskinen. Hon tävlade i 67,5kg klassen och gjorde bra ifrån sej och putsade sina egna SFI rekord i både knäböj och totalt med serien 185kg i knäböj, 115kg i bänkpress och 170kg i marklyft vilket gav 470kg totalt. Hon är med det resultatet tredje bästa i klassen i Finland under 2004.

ÅKKs Sven-Erik "Svenne" Elfberg var ensam i 60kg klassen för herrar. Han har haft fullt upp med jobbet under hösten vilket naturligtvis har satt sina spår i träningen. Han lyckades ändå med att pressa upp nytt SFI rekord i bänken med 145kg på stängen, detta tillsammans med 150kg i knäböj och 180kg i marklyft gav 475kg totalt och naturligtvis en guldmedalj.

Desto fler deltagare var det i 75kg klassen där fem tävlande ställde upp. Vann gjorde ÅKKs Kenneth Lundsten som gjorde 235kg i knäböj och bättrade på sitt åländska rekord i bänken med fem kilo till 165kg. Tillsammans med 237,5kg i marken gav det 637,5kg totalt vilket är 2,5kg mer än Mikael Wahlbecks nio år gamla åländska rekord i klassen. Silvret gick till Nykarlebys Kristian Levlén med 592,5kg totalt. Trea blev ÅKKs lovande junior Peter Mattsson som gjorde sin andra tävling. Han bättrade på sina personbästa i samtliga moment med åländskt rekord i knäböj för juniorer U20 på 190kg, 110kg i bänken, 225kg i marken och 525kg totalt. Pontus Lindroos kom till tävlingarna med ett mål i sikte, att klara FM kvalgränsen i bänken på 150kg. Han har under hösten kämpat för att kunna väga in i klassen och vågen stannade idag på 74,6kg. Han gjorde 150kg i knäböj och satsade sedan allt på ett kort och begärde 150kg som ingångsvikt i bänken vilket han också klarade i sitt första lyft. Han försökte sedan två gånger på 152,5kg utan att lyckas, men målet var nått och han kan åka på bänk FM om han vill. Han avslutade med att dra 175kg i marken och 475kg totalt vilket gav en fjärde plats. Femma i klassen blev tävlingarnas yngste deltagare var 14-åriga Bill Winter som gjorde serien 130-57,5-140 och 332,5kg totalt.

I 82,5kg klassen vann Nykarlebys Mikael Ceder med serien 255-157,5-257,5 och 670kg totalt. Tvåa blev ÅKK veteranen Christer Gustavsson som gjorde sitt trettonde SFIM. Han hade dock lite problem i knäböjen och klarade ingångsvikten på 220kg först i sitt sista lyft. Han pressade sedan 142,5kg i bänken och drog 215kg i marken vilket gav 577,5kg totalt. Samtliga resultat var åländska rekord i klassen för veteraner över 50år. Trea var Hangö IKs Kimmo Koivisto med 195-130-200 och 535kg totalt.

Thomas Mickelsson bytte för ett tag upp sej från 82,5kg till 90kg klassen, detta märktes också på hans resultat idag. Han slog samtliga sina personbästa och plockade till och med Ove Lehtos åländska rekord i bänken från 1994. Serien blev för honom 245kg i knäböj, 187,5kg i bänkpress, 290kg i marken och 722,5kg totalt. Klassens andra deltagare var Jimmy Pero som också han visade sej vara i bra form. Han tangerade personbästat i knäböj med 232,5kg på tången, bättrade på personbästat i bänken med 10kg till 147,5kg och avslutade med att dra 265kg i marken, också det personbästa. Totalt blev det 645kg för honom.

Tävlingarnas största klass var 100kg klassen med sju deltagare. Guld gick till Sibbos Henrik Winter som gjorde 800kg totalt med serien 290-210-300. Tvåa blev Hangö IKs Stefan Westerholm, han tog 260kg i knäböj, 235kg i bänken och 270kg i marken vilket gav 765kg



totalt. Trea var ÅKKs Anders Johansson som gjorde sitt elfte styrkelyfts SFIM. Han satte personbästa i allt utom marklyftet med 250kg i knäböj, 175kg i bänkpress, 250kg i marklyft och 675kg totalt. Sibbos Pekka Ikonen blev fyra på 640kg. Hangös Kristian Paasonen tog 215kg i bänken och blev femma med 535kg totalt. Sexa blev ÅKKs andre veteran Tommy Nordlund. Han hade tyvärr känning av en skada och gick därför inte för fullt i knäböjen där han tog "bara" 165kg. Desto bättre gick det i bänken där han tog alla lyft och bättrade på personbästat från 152,5kg till 160kg. Han avslutade också vasst med att dra 240kg i sitt sista marklyft vilket gav 535kg totalt. Samtliga Tommys resultat var åländska rekord i klassen för veteraner över 40år. Sjunde platsen gick till SFI tävlingarnas "oldboy" Magnus Häggblom från Vasa. Han gjorde sin 28 SFIM start! Tyvärr var han skadad och kunde inte heller han gå riktigt för fullt i knäböjen och tog bara ett lyft på 140kg. I bänken gick det bättre och han satte alla tre lyften med 145kg som bästa, också marken gick bra med 240kg på stängen i sista lyftet. Totalt gav det 525kg.

110kg klassen vanns av Sibbos Lars Lampinen, en rutinerad lyftare som bland annat slutade fyra på veteran VM för ett par månader sedan. Han gjorde serien 275-217,5-285 och 777,5kg totalt. Två blev ÅKKs Jon Krogell som valde att väga över till 110kg klassen för att slippa den hårda 100kg klassen. Han gjorde bra ifrån sej och samtliga hans resultat, förutom knäböjen, var nya personbästa. Serien blev 265-185-270 och 720kg totalt. Trea blev ÅKKs andre junior Mikael Dahlström som bättrade på sina personbästa rejält med serien 200-152,5-200 och 552,5kg totalt.

Vem som skulle vinna 125kg klassen var det ingen större tvekan om, Ove Lehto kunde ohotat ta hem sitt trettonde SFIM guld. Han passade samtidigt på att bättra på sitt bara tre veckor gamla finska rekord totalt med ytterligare 10 kg till 1022,5kg. Han satte 365kg i sin sista böj vilket enligt honom själv inte var max. Han fortsatte med att klämma i med 297,5kg i bänken i tredje lyftet men han kände att det fans mer att ge och begärde ett fjärde lyft på nya finska rekordvikten 305kg och klarade. Detta skulle ha varit världsrekord om det funnits godkända domare på plats, men nu gjorde det tyvärr inte det. Som avslutning drog han 360kg i marken. Med en kroppsvikt på 124,8kg betyder det att han går om europamästaren och VM tvåan Kenneth Tallqvist i rankingen över landets bästa lyftare i år. Tvåa var Karl-Johan Sommarström som bättrade på personbästa totalt till 827,5kg med serien 315-222,5-290. Han valde dock att stå över sitt sista marklyft pga känningar av en ryggskada. Trea blev Vasas Matias Lindström med serien 305-220-275 och 800kg totalt. ÅKKs Jonas Pensar slutade fyra också han på 800kg totalt. Tyvärr fick han känning av en ryggskada redan i sin andra knäböj och han valde att göra bara ett marklyft. Resultatmässigt var det dock godkänt med personbästa i allt utom marken med serien 290-220-290. Elis Högnäs var i bra form i både böj och mark men har fortfarande problem med en axel vilket innebar att han bara gjorde ett symboliskt lyft på 125kg i bänken. Böjen och marken gick som sagt bra och han klarade 292,5kg respektive 285kg vilket gav 702,5kg totalt. Både böj och mark var SFI rekord för juniorer U23. Bara han får ordning på sin axel så kommer han att göra över 800kg. Vasas Fredrik Smulter vägde in på för honom låga 113,6kg, vilket också märktes på resultaten då han bommade ut sej på ingångsvikten 235kg i bänken efter att ha klarat 240kg i knäböj.

Nykorade världsmästaren i bänkpress Kenneth "Kenta" Sandvik kunde i ensam majestät plocka hem guld i +125kg klassen. Han tog 385kg i sin andra böj och gjorde sedan ett försök på 400kg i sista utan att lyckas. I bänken fick han ingångsvikten på 310kg och gjorde sedan två misslyckade försök på 320kg. Också i marken fick han bara ingångsvikten på 280kg pga problem med greppet i sina andra lyft. Totalt blev det 975kg.

Efter tävlingarna fick Sven-Erik "Svenne" Elfberg, Kennet Lundsten och Kenneth "Kenta" Sandvik göra varsitt dopingtest. Svaren brukar dröja någon vecka. Skall också passa på att tacka Ove "Kruger" Fredriksson som var med på resan som coach.

Detta var årets sista tävlingar så nu blir det för de flesta ett tävlingsuppehåll fram till det att

FM tävlingarna drar igång i slutet av februari. Några kanske kommer att tävla på ÅKKs klubb tävling den 22 januari.

### [18-12-2004]

Jimmy Pero tävlade idag på bänktävlingen Tomtepressen i Österbybruk. Han gjorde 140kg i 100kg klassen.

### [19-12-2004]

Vi hade klubbens årsavslutning, Luciapumpen igår. Ett femtontal personer dök upp i salen och deltog i lite aktiviteter på dagen. På schemat stod bland annat bänkpress med fötterna i luften max vikt och max reps med kroppsvikten. Ove vann båda momenten med 232,5kg som max vikt och 26 reps på kroppsvikten 126kg. Tvåa i max vikt blev Kenta på 230kg, han blev också delad trea i max reps med 20 lyft på 149kg tillsammans med Anders som tog 20 reps på 98,5kg. Anders blev också trea i max vikten med 147,5kg. Tvåa i max reps blev jag, Johan, med 23 reps på 90,5kg.

Lite annat hann vi också med bland annat så hade Jon och Kenta en duell på max reps med 200kg i marken, är lite osäker på utgången där. Peter testade max vikt RAW i knäböj, tog lätt 170kg men slutade där då han hade lite ont i ryggen. Ilja och jag hade en liten posedown för att kolla formen. Efter ett par timmar aktivitet blev det bastubad följt av pizza buffé på Adlon.

### [02-01-2005]

#### Kanske kan vara kul med lite statistik för hemsidan 2004.

Hemsidan har också under 2004 varit välbesökt. Förutom alla intressanta nyheter så har det hänt en del saker under året. Bland annat så har layouten ändrat, en SFI sida har kommit till, en sida kallad Nostalgitrippen som presenterar lite ett av varje som hänt under åren, m. m.

Ser man till antalet besökare så har startsidan laddats nästan 60.000 gånger under året vilket ger i medeltal lite över 160 gånger per dag. Antalet unika besökare per dag har legat på ca 81 personer. Toppnoteringen var den 22 maj, efter SFIM i bänkpress där Kenta slog världsrekordet, med 378 unika besökare under ett dygn. Också dagen efter var trycket stort med 262 besökare. Tredje högsta noteringen under året var ca en månad senare då jag lade ut filmklipp på Kentas världsrekordlyft, den dagen var 244 personer in på sidan. Också under VM i styrkelyft och bänk



Startsida  
Om klubben  
Medlemmar  
Tävlingar  
Rekord  
Bilder  
Forum  
Länkar  
SFI

#### Startsida

##### Välkommen till ÅKKs sida på nätet!

Här kommer vi att hålla lite uppdaterad information om klubben, tävlingar och annat som rör medlemmarna och kraftsporten på Åland.

Hör gärna av dig med kommentarer och frågor!

[Ålands Kraftsportklubb](#)



Ove och Kenta plockade hem varsin guldmedalj på FM i bänkpress. Bilden är från ett annat tillfälle. [Läs mer...](#)

#### Senaste nytt

**[02-03-2005]**  
Den som såg på Eurosport igår kväll fick se ett sammandrag från VM i styrkelyft 2004 där vår [Kenta dök upp i rutan](#).

**Träningsverket** hade invigning med öppet hus idag, vi var några ÅKKare som var dit och testade programmet. [Härna nya världsrekordtävlingar: Anders döns i mark med 230kg, Kruger basade upp 200kg i bänk och Mance klände 90kg i bänken](#) (Är man först så blir ju allt rekord...)

**[02-04-2005]**  
Dubbla guld och ett brons till Åland på finska mästerskapen i bänkpress.  
[Läs mer...](#)

#### [28-03-2005]

Lördagen den 2 april avgjordes FM i bänkpress uppe i Vasa. Sju ÅKK lyftare deltar. Sven-Erik "Svenne" Elberg möter hårt motstånd i 60kg klassen, men en medalj kan ändå vara inom räckhåll. I 75kg klassen hittar vi två ÅKKare, Kenneth Lundsten och Pontus Lindroos. Pontus gör sin första FM tävling och båda har en bra bit upp till de bästa i klassen. I 110kg klassen skulle Elis Högnäs ha tävlat, men han väljer att hoppa över tävlingen pga en ryggskada. Ove Lehto bör ohotat kunna plocka hem guld i 125kg klassen sedan förra årets vinnare, Janne Kuzeva, kommer att tävla i 110kg klassen i år. I 125an hittar vi också Karl-Johan Sommarström. Världsmästaren Kenneth "Kenta" Sandvik har också han en säker guldmedalj i +125kg klassen, ingen kan hota honom om han bara klarar ett lyft. I samma klass tävlar också Jonas Pensar. Också andra SFI föreningar har goda medaljchanser. IF Länkens Maria Koskinen har guld i 67,5kg klassen för damer, Hangö Stefan Westerholm bör också han ha guld i 90kg klassen och Vasas Fredrik Smulter bör kunna knipa silvret efter Ove i 125kg klassen.  
[Se förhållningsmålningarna...](#)

#### [28-03-2005]

Nu på fredag, 1 april kl. 22:00 finsk tid så visar [Eurosport](#) ett sammandrag från 2004 års VM i styrkelyft som avgjordes i Kapstad, Syd Afrika, i mitten av november. Vet inte exakt vad som kommer att visas, men håll ögonen öppna efter Kenta som tävlade i +125kg klassen.

#### [28-03-2005]

Nu i helgen slår Ålands största och nyaste gym, Träningsverket, efter en del förseningar upp portarna. Cirka 800 m<sup>2</sup> fördelat på två våningar där övre våningen har utrymme för gruppträning och cardio medan nedre våningen blir gym där allt från feta böjstövlingar till hundbenshandlar utövas. Där kommer med andra ord att finnas något för alla! Bakom satsningen ligger [Kim Jansson](#) och [Johan Lindström](#) båda utbildade PT:n samt [Linda Nordberg](#), [svensk mästare i bodybuilding 1999-2001](#), numera [certifierad LegMills instruktör](#). 1-3 april är det öppet hus för alla nyfikna. Läs mer på deras hemsida [www.trainingsverket.fi](#).

#### [26-03-2005]

Donkey-raises måste väl ändå vara en av de böigaste övningarna man kan stöta på på gymmet men om man nu absolut måste köra dem så [gör som Ilja och leta rätt på en rejäl klipp](#) att lägga på ryggen...

#### [24-03-2005]

Nu finns färskare rekord och rankinglistor.

#### [21-03-2005]

[Ånämningarna till EM i styrkelyft den 18-22 maj har börjat komma in.](#)

[Läs tidigare nyheter >>](#)

## KRAFTSPORT.NU

Ålands Kraftsportklubb

#### Aktuellt

Veckans personbästa  
Styrkelyft  
**EM 2005**  
18-22 maj  
Luxemburg

Åländska mästerskapen i  
**STYRKELYFT**  
2005  
SFI mästerskap  
i bänkpress 10 år  
**EM 2005**

#### Bänktummaningen

[Klicka på bilden]

#### Nostalgitrippen

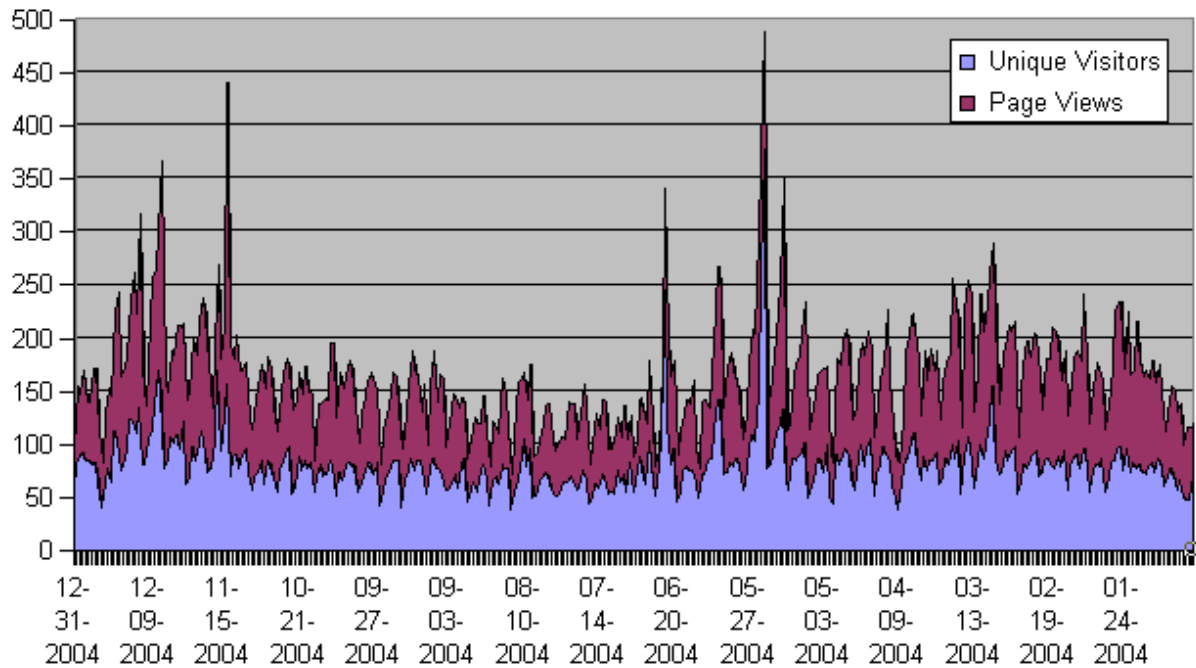
Tommy historisk  
i sin FM-start  
[Klicka på bilden]

var det många som höll ögonen på sida, liksom andra större tävlingar som har orsakat rätt rejäla hopp uppåt i statistiken.

Också forumet är välbesökt och under året så har över 2100 inlägg gjorts och man ser också att det många som är in och tittar. Kul!

Noterade också att man i Ålandstidningens sportårskrönika hade kraftsport.nu listad som årets hemsida.... =)

Nytt år med massor av intressanta händelser för den åländska kraftsporten på kommande, hoppas att Ni hänger med!



*Besöksstatistik för hemsidan under 2004.*

# TÄVLINGSRESULTAT 2004 ÅLANDS KRAFTSPORTKLUBB

## KLUBBTÄVLING I STYRKELYFT 24.01.2004 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Plasering
Thomas Mickelsson	82,5	Öppen	220,0	170,0	240,0	630,0	1:a
Johan Lehto	90	Öppen	215,0	157,5	227,5	600,0	1:a
Per-Olof Eriksson	100	Öppen	230,0	180,0	232,5	642,5	1:a
Tommy Nordlund	100	Öppen	225,0	140,0	220,0	585,0	2:a
John Clemes	110	Öppen	75,0	180,0	75,0	330,0	1:a
Ove Lehto	125+	Öppen	350,0	290,0	360,0	1000,0	1:a

## FLUGEBYMÄSTERSKAPEN I STYRKELYFT 07.02.2004 NÄSSJÖ SVERIGE

Namn	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Plasering
Kenneth Lundsten	75	Öppen	215	142,5	235,0	592,5	2:a

## FM BÄNKPRESS FÖR JUNIORER 21.02.2004 RIIHIMÄKI

Namn	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Plasering
Rasmus Donner	90	U-20		115,0		115,0	4:a
Sven-Erik Elfberg	60	U-23		130,0		130,0	1:a
Elis Högnäs	110	U-23		210,0		210,0	1:a

## FM STYRKELYFT SENIORER 06.03.2004 JYVÄSKYLÄ LAAJAVUORI

Namn	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Plasering
Thomas Mickelsson	82,5	Öppen	220,0	170,0	270,0	660,0	10:a
Jon Krogell	100	Öppen	-265,0	-	-	-	-
Ove Lehto	125	Öppen	350,0	290,5*	340,0	980,0	1:a
Karl-Johan Sommarström	125	Öppen	320,0	210,0	295,0	825,0	5:a
Kenneth Sandvik	125+	Öppen	390,0	310,0	300,0	1000,0	2:a
Jonas Pensar	125+	Öppen	100,0	205,0	250,0	555,0	3:a

\*Europarekord

## FM STYRKELYFT FÖR JUNIORER 21.03.2004 YLITORNIO

Namn	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Plasering
Sven-Erik Elfberg	60	U-23	150,0	130,0	190,0	470,0	2:a
Jimmy Pero	90	U-23	205,0	125,0	255,0	585,0	5:a
Elis Högnäs	110	U-23	270,0	205,0	272,5	747,5	1:a

## POLIS FM I STYRKELYFT 31.03.2004 TAMERFORS

Namn	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Plasering
John Clemes	110	Öppen	290,0	185,0	270,0	745,0	1:a

## FM BÄNKPRESS FÖR SENIORER 03.04.2004 JOENSU

Namn	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Plasering
Linda Rosbäck	82,5	Öppen		85,0		85,0	2:a
Sven-Erik Elfberg	60	Öppen		130,0		130,0	5:a
Thomas Mickelsson	82,5	Öppen		170,0		170,0	15:de
Elis Högnäs	110	Öppen		212,5		212,5	6:a
Ove Lehto	125	Öppen		280,0		280,0	2:a
Karl-Johan Sommarström	125	Öppen		222,5		222,5	6:a
Jonas Pensar	125+	Öppen		210,0		210,0	5:a
Kenneth Sandvik	125+	Öppen		307,5		307,5	1:a



## NM STYRKELYFT FÖR JUNIORER 17.04.2004 JÖNKÖPING

Namn	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Plasering
Sven-Erik Elfberg	60	U-23	155,0	137,5	185,0	477,5	1:a
Elis Högnäs	110	U-23	280,0	212,5	277,5	770,0	1:a

## ÖPPEN STYRKELYFT TÄVLING 17.04.2004 VASA

Namn	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Plasering
Jon Krogell	100	Öppen	272,5	180,0	262,5	715,0	1:a
Jonas Pensar	125+	Öppen	272,5	205,0	302,5	780,0	1:a

## SERIETÄVLING I STYRKELYFT 23.04.2004 ÖSTERBYBRUK SVERIGE

Namn	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Plasering
Kenneth Lundsten	75	Öppen	237,5	155,0	230,0	622,5	?
Elis Högnäs	125	Öppen	282,5	215,0	270,0	767,5	?

## NM BÄNKPRESS FÖR JUNIORER 08.05.2004 MALMÖ SVERIGE

Namn	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Plasering
Sven-Erik Elfberg	60	U-23		140,0		140,0	1:a
Elis Högnäs	110	U-23		205,0		205,0	1:a

## EM STYRKELYFT SENIORER 16.05.2004 NYMBURK TJEKIEN

Namn	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Plasering
Ove Lehto	125	Öppen	340,0	292,5*	355,0	987,5	3:a
Kenneth Sandvik	125+	Öppen	-380,0	-	-	-	-

\*Europarekord

## SFIM BÄNKPRESS 22.05.2004 EKENÄS

Namn	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Plasering
Sven-Erik Elfberg	60	Öppen		135,0		135,0	1:a
Kenneth Lundsten	75	Öppen		160,0		160,0	1:a
Pontus Lindroos	75	Öppen		140,0		140,0	2:a
Thomas Mickelsson	82,5	Öppen		180,0		180,0	1:a
Jimmy Pero	90	Öppen		130,0		130,0	4:a
Jon Krogell	100	Öppen		180,0		180,0	4:a
Anders Johansson	100	Öppen		170,0		170,0	5:a
Tommy Nordlund	100	Öppen		152,5		152,5	7:a
Per-Olof Eriksson	110	Öppen		185,0		185,0	1:a
Mikael Dahlström	110	Öppen		125,0		125,0	3:a
Ove Lehto	125	Öppen		300,0*		300,0	1:a
Karl-Johan Sommarström	125	Öppen		225,0		225,0	2:a
Jonas Pensar	125	Öppen		210,0		210,0	3:a
Kenneth Sandvik	125+	Öppen		320,5 <sup>α</sup>		320,5	1:a

\*Finskt- och Nordiskt rekord

<sup>α</sup>VÄRLDSREKORD

## ÅM STYRKELYFT 05.06.2004 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Plasering
Sven-Erik Elfberg	60	Öppen	170,0	135,0	195,0	500,0	1:a
Kenneth Lundsten	75	Öppen	240,5	150,0	22,0	610,0	1:a
Peter Mattson	75	Öppen	180,5	92,5	210,0	482,5	2:a
Thomas Mickelsson	82,5	Öppen	230,0	185,0	280,0	695,0	1:a
Jimmy Pero	90	Öppen	232,5	137,5	260,0	630,0	1:a
Christer Gustavsson	90	Öppen	220,0	140,0	200,0	560,0	2:a
Rasmus Donner	90	Öppen	165,0	107,5	175,0	447,5	3:a

Jon Krogell	100	Öppen	265,0	182,5	265,0	712,5	1:a
Per-Olof Eriksson	100	Öppen	240,0	190,0	250,0	680,0	2:a
Anders Johansson	100	Öppen	245,0	172,5	245,0	662,5	3:a
Mikael Dahlström	110	Öppen	200,0	-125,0	-	-	-
Ove Lehto	125	Öppen	330,0	280,0	360,0	970,0	1:a
Jonas Pensar	125	Öppen	280,0	215,0	290,0	785,0	2:a
Kenneth Sandvik	125+	Öppen	390,0	325,0	307,5	1022,5	1:a

### EM STYRKELYFT FÖR JUNIORER 20.06.2004 SOFIA BULGARIEN

Namn	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Plasering
Elis Högnäs	110	U-23	265,0	200,0	265,0	730,0	7:a

### EM BÄNKPRESS SENIORER 08.08.2004 VRAC SERBIEN OCH MONTENEGRO

Namn	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Plasering
Kenneth Sandvik	125+	Öppen		315,0		315,0	1:a

### SERIETÄVLING I STYRKELYFT 05.09.2004 UPPSALA

Namn	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Plasering
Jimmy Pero	90	Öppen	230,0	135,0	245,0	610,0	?
Jon Krogell	100	Öppen	260,0	175,0	255,0	690,0	?
Per-Olof Eriksson	100	Öppen	240,0	190,0	245,0	675,0	?
Elis Högnäs	125	Öppen	225,0	125,0	250,0	600,0	?

### NM STYRKELYFT SENIORER 19.09.2004 ÅLBORG DANMARK

Namn	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Plasering
Kenneth Sandvik	125+	Öppen	385,0	312,5	307,5	1005,0	1:a

### KLUBBMÄSTERSKAP I STYRKELYFT 08.10.2004 ÖSTERBYBRUK SVERIGE

Namn	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Plasering
Jimmy Pero	90	Öppen	215,0	135,0	255,0	605,0	1:a

### DM STYRKELYFT I ÖSTRASVEALAND 09.10.2004 STOCKHOLM

Namn	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Plasering
Kenneth Lundsten	75	Öppen	210,0	152,5	242,5	605,0	1:a
Elis Högnäs	125	U-23	285,0	207,5	280,0	772,5	1:a

### DM BÄNKPRESS I ÖSTRASVEALAND 09.10.2004 TUMBA

Namn	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Plasering
Kenneth Lundsten	75	Öppen		162,5		162,5	1:a

### VM STYRKELYFT 14.11.2004 KAPSTADEN SYDAFRIKA

Namn	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Plasering
Kenneth Sandvik	125+	Öppen	385,0	310,0	290,0	985,0	8:a

### LAG FM I STYRKELYFT 20.11.2004 TURENKI

Namn	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	wilks
Thomas Mickelsson	90	Öppen	230,0	185,0	275,0	690,0	453,05
Karl-Johan Sommarström	125+	Öppen	305,0	215,0	290,0	810,0	460,73
Kenneth Sandvik	125+	Öppen	387,5	310,0	305,0	1002,5	555,08
Ove Lehto	125	Öppen	352,5	290,0	370,0	1012,5	577,43
						2046,30	1:a

**LAG FM I BÄNKPRESS 21.11.2004 TURENKI**

Namn	Vikt	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Plasering
Thomas Mickelsson	83,95	Öppen		180			
Per-Olof Eriksson	101,05	Öppen		190,0			
Jon Krogell	99,25	Öppen		185,0			
Ove Lehto	123,95	Öppen		285,0			
	408,20 (= -62,5kg)			840,0		777,5	3:a

**VM BÄNKPRESS 05.12.2004 CLEVELAND OHIO USA**

Namn	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Plasering
Ove Lehto	125	Öppen		300,0		300,0	3:a
Kenneth Sandvik	125+	Öppen		322,5*		322,5	1:a

\*världsrekord

**SFIM STYRKELYFT 11.12.2004 KRISTINESTAD**

Namn	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Plasering
Sven-Erik Elfberg	60	Öppen	150,0	145,0	180,0	475,0	1:a
Kenneth Lundsten	75	Öppen	235,0	165,0	237,5	637,5	1:a
Peter Mattson	75	Öppen	190,0	110,0	225,0	525,0	3:a
Pontus Lindroos	75	Öppen	150,0	150,0	175,0	475,0	4:a
Christer Gustavsson	82,5	Öppen	220,0	142,5	215,0	577,5	2:a
Thomas Mickelsson	90	Öppen	245,0	187,5	290,0	722,5	1:a
Jimmy Pero	90	Öppen	232,5	147,5	265,0	645,0	2:a
Anders Johansson	100	Öppen	250,0	175,0	250,0	675,0	3:a
Tommy Nordlund	100	Öppen	165,0	160,0	240,0	565,0	6:a
Jon Krogell	110	Öppen	265,0	185,0	270,0	720,0	2:a
Mikael Dahlström	110	Öppen	200,0	152,5	200,0	552,5	3:a
Ove Lehto	125	Öppen	365,0	297,5	360,0	1022,5*	1:a
Karl-Johan Sommarström	125	Öppen	315,0	222,5	290,0	827,5	2:a
Jonas Pensar	125	Öppen	290,0	220,0	290,0	800,0	4:a
Elis Högnäs	125	Öppen	292,5	125,0	285,0	702,5	5:a
Kenneth Sandvik	125+	Öppen	385,0	310,0	280,0	975,0	1:a

4:de lyft Ove Lehto bänkprens 305kg Finsktrekord

\*Finsktrekord

**TOMTEPRESSEN 18.12.2004 ÖSTERBYBRUK SVERIGE**

Namn	Viktklass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Plasering
Jimmy Pero	100	Öppen		140,0		140,0	?

**S T A D G A R**  
**för**  
**Ålands Kraftsportklubb**

**§ 1**

**Namn och hemort**

Föreningens namn är Ålands Kraftsportklubb och dess hemort är Mariehamn.

**§ 2**

**Syftemål och verksamhet**

Ändamålet med föreningens verksamhet är att öka intresset för kraftsport och övrig härmed sammanhängande verksamhet i landskapet Åland samt att understöda och verka för förbättrande av möjligheterna att utöva kraftsport i landskapet. Detta försöker föreningen förverkliga bland annat genom att:

- anordna kurser, träningsläger, tävlingar och andra evenemang vilka är ägnade att öka intresset för sporten.
- bereda medlemmarna möjlighet till regelbunden och ändamålsenlig träning.
- samarbeta med andra kraftsportorganisationer och –sammanslutningar.
- hos myndigheter och organisationer göra nödigbefunna framställningar för att tillvarata föreningens och medlemmarnas intressen.
- verka för att större tävlingar i kraftidrottsgrenar förläggs till Åland och antingen självständigt eller tillsammans med andra föreningar och organisationer arrangera eller delta i arrangerandet av dessa.

**§ 3**

**Medlemmar**

Ordinarie medlemskap i föreningen är öppet för envar fysisk person. Medlemmar som ämnar tävla i föreningens namn skall ha styrelsens godkännande samt iakttaga och respektera föreningens drogpolicy.

Föreningen kan på förslag av styrelsen till hedersmedlem välja person som på ett särskilt förtjänstfullt sätt arbetat för föreningen eller dess syften. Hedersmedlemmen är befriad från att erlagga medlemsavgift.

**§ 4**

**Organisation**

Föreningen kan efter behov tillsätta kommittéer och utskott för speciella uppgifter.

Föreningens verksamhet sköts av en på årsmötet vald styrelse.

Föreningens verksamhetsår sammanfaller med kalenderåret.

Föreningens namn kan tecknas av styrelsens ordförande eller viceordförande tillsammans med antingen sekreteraren eller kassören.



Föreningen kan vara medlem i andra organisationer om detta kan anses förenligt med föreningens syftemål.

## § 5

### **Styrelsen**

Föreningen har en styrelse vars uppgift är att förverkliga föreningens syftemål samt sköta föreningens verksamhet inom ramen för dess stadgar, godkänd verksamhetsplan och budget samt enligt på föreningsmötena gjorda beslut.

Styrelsen består av ordförande och fem medlemmar vilka samtliga väljs på föreningens årsmöte för ett år i sänder sålunda att mandattiden utgår då det första årsmötet efter valet avslutats. Avgående styrelsemedlemmar kan återväljas.

Styrelsen utser inom sig viceordförande, sekreterare samt kassör.

Styrelsen sammanträder på kallelse av ordförande eller vid förfall för ordföranden av viceordföranden och styrelsen är beslutför då minst tre av medlemmarna är närvarande. Som föreningens beslut gäller den mening som vid omröstning erhållit flest röster. Faller rösterna lika gäller det förslag som biträtts av mötets ordförande utom vid val där lotten avgör.

Styrelsen kan tillsätta erforderliga arbetsutskott och funktioner för löpande göromål eller speciella uppgifter.

## § 6

### **Förvaltning och räkenskaper**

Föreningens räkenskaper avslutas per kalenderår.

För granskning av föreningens förvaltning och räkenskaper utses på höstmötet ordinarie revisor och ersättare för denna.

Räkenskaperna överlämnas årligen senast den 15 februari till revisorerna för granskning.

## § 7

### **Föreningsmöten**

Föreningen sammanträder årligen till ett ordinarie möte, årsmötet, som bör hållas på av styrelsen bestämd dag före utgången av april månad.

Vid årsmötet

föredras

1. bokslutshandlingarna omfattande resultat- och balansräkning samt verksamhetsberättelse avseende föregående verksamhetsår.
2. revisionsberättelsen med anledning av ovan avsedda handlingar.

besluts

3. om fastställande av bokslutet och beviljande av ansvarsfrihet för de redovisningsskyldiga.
4. om medlemsavgiftens storlek.
5. om fastställande av verksamhetsplan och budget för pågående verksamhetsår.
6. om fastställande av revisorernas och styrelsemedlemmarnas arvoden.
7. om tillsättande av specialutskott och kommittéer.

väljs

8. ordförande.

9. styrelsemedlemmar samt en revisor och revisorssuppleant.  
behandlas

10. övriga i kallelsen nämnda ärenden.

Medlem som önskar få viss fråga upptagen till behandling på årsmötet bör skriftligen meddela styrelsen detta i så god tid att ärendet utan besvär kan intas i kallelsen.

Extra föreningsmöte hålls då styrelsen finner detta nödvändigt eller då minst en tiondel av medlemmarna skriftligen anhåller därom hos styrelsen för behandling av uppgivet ärende.

Kallelse till föreningsmöte sker genom annonsering i den lokala pressen och här jämte genom annonsering på föreningens Internetsida. I kallelsen som bör tillställas medlemmarna senast sju dagar före mötet skall anges de ärenden vilka kommer att behandlas på mötet.

Omröstning sker med slutna sedlar om någon av de närvarande medlemmarna yrkar på detta.

## § 8

### **Uteslutande av medlem**

Handlar medlem i strid med föreningens stadgar eller vägrar medlem att följa föreningsmötes eller styrelsens beslut i föreningen angående angelägenheter eller motverkar medlem föreningens strävanden kan sådan medlem uteslutas ur föreningen.

Beslut om uteslutande fattas av föreningsmöte och bör sådant beslut för att gälla omfattas av minst tre fjärdedelar av samtliga vid omröstningen avgivna röster.

## § 9

### **Ändring av stadgarna**

Frågor om ändring av dessa stadgar behandlas på föreningsmöte. Beslut om ändring av stadgarna bör för att gälla omfattas av minst tre fjärdedelar av samtliga vid omröstningen avgivna röster.

## § 10

### **Upplösande av förening**

Beslut om upplösande av förening bör fattas vid två på varandra följande föreningsmöten vilka bör hållas med minst en och högst tre månaders mellanrum. Beslut om upplösning bör för att gälla omfattas av minst tre fjärdedelar av samtliga vid vardera mötet avgivna röster.

Om föreningen upplöses skall dess medel användas på ett sätt som befrämjar föreningens syfte i enlighet med beslut av det föreningsmöte vid vilket frågan om föreningens upplösning enligt denna paragraf först gången behandlas. Har föreningen erhållit medel genom gåva eller testamente på sådan villkor att dessa medel eller vad som återstår av dessa för de fall att föreningen upplöses skall användas för något speciellt ändamål skall detta dock lända till efterrättelse.

## § 11

### **Övriga bestämmelser**

I övrigt tillämpas stadgarna i gällande föreningslag.