

# Verksamhetsberättelse

# 2005

# ÅKK



**Ålands Kraftsportklubb r.f.**

*Materialet i årsberättelsen är en sammanställning av nyheter som publicerats på ÅKs hemsida, [www.kraftsport.nu](http://www.kraftsport.nu), under året.*

Styrelse för 2005 var:

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

Medlemsavgiften har varit 15€ för tävlande och 5€ för understödande.

Här följer en liten sammanfattning över klubbens verksamhet under året samt resultat från samtliga tävlingar där ÅKK lyftare deltagit.

### **Lite om året som gått.**

2005 har liksom de senaste åren varit framgångsrika för klubben, vi har haft 22 licensierade lyftare vilket gör ÅKK till landets tredje största klubb vad gäller antalet licensierade lyftare. Tapanilan Erä hade flest med 36 och Pietarsaaren Voimailijat hade 26 stycken. Totalt hade förbundet över 100 klubbar med nästan 750 licensierade lyftare. Antalet understödande medlemmar för ÅKK var i år 58 stycken vilket är ungefär som tidigare år. Under året har vi ordnat tre egna tävlingar, en klubbtävling med nio deltagare i slutet av januari, Åländska mästerskap i styrkelyft med 18 deltagare i början av juni samt SFI mästerskap i bänkpress den 16 juli på torget i Mariehamn där 21 lyftare deltog.

Sex FM guld, ett silver och två brons har hamnat i ÅKKs händer under årets finska mästerskapstävlingar. Detta tillsammans med ett EM silver och ett brons samt ett VM guld och ett brons av Kenta och Ove gör ju onekligen att det ser bra ut i statistiken. Kenta har ju också i vanlig ordning ordnat en del världsrekord- och europarekordnoteringar. Han har också två snöpliga fjärde placeringar från EM och VM i styrkelyft. Ove har plockat hem ett tre finska rekord under året och både han och Kenta har varit inbjudna till en bänktävling i Näsijö samt MästarMöte i styrkelyft.

Tyvär är det inom förbundet varit lite strul och Jari Tähtinen som upprätthållit rankinglistor har av sagt sejt sitt uppdrag. Det har i och med detta varit lite oreda med alla listor, nya listor över resultat inom olika viktklasser finns nu i all fall på nätet men rankingen över bästa lyftare och klubbranking är ännu inte uppe. Man kan väl konstatera att Kenta bör vara ohotad som bäste bänkare och Ove toppar säkerligen bästa styrkelyftare. Enligt en klubbranking som låg uppe tidigare så kommer ÅKK att, liksom förra året, hamna på andra plats.

Förbundet delat varje år ut utmärkelser för bästa lyftare under året baserat på placeringar på internationella tävlingar. Kenta har, inte helt oväntat, utsetts till årets manlige bänkpressare, Vasas Fredrik "Freddi" Smulter var bäste juniorbänkare. Bäste styrkelyftare var Kentas komatant Jari Martikainen efter både EM och VM brons.

Elis Högnäs, Kenneth Lundsten och Jimmy Pero har också under året tävlat i Sverige och finns därför med i den svenska rankingen.

En stark debutant under året är junioren Kenny Williams som gått från klarhet till klarhet under året, fortsätter han i samma stil så kan vi nog räkna med ännu fler medaljer i framtiden. Också Sven-Erik "Svenne" Elfberg har under året tagit ett steg uppåt, han kan mycket väl vara en kandidat till internationella tävlingar under nästa år. Veteranen Christer Gustafsson var redan i år aktuell för veteran EM men valde att stå över, kanske kan det bli internationell debut nästa år? Också övriga lyftare har under året gått framåt och man får väl säga att nästa år ser minst lika lovande ut!

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.

### **Antalet besökare till hemsidan har ökat under 2005, i medeltal är det idag 123st unika besökare varje dag.**

Hemsidan har under året fortsatt att utvecklas, bland nyheterna kan nämnas Ove Lehtos och Jon Krogells träningsdagböcker som varit välbesökta, vågar också påstå att dessa är en orsak till att antalet besökare till hemsidan ökat under året. Startsidan har under året laddats ca 86000 gånger, att jämföra med ca 60000 under förra året vilket i medeltal ger ca 245 laddningar per dag, av dessa har det i medeltal varit ca 123 unika besökare per dag, flera är med andra ord in minst två gånger per dag. Förra året låg denna siffra på ca 81 stycken, en ökning med över 40 unika besökare per dag alltså. Högsta noteringen var den 17/7, dagen efter SFIM i bänkpress som vi hade på torget i Mariehamn där Kenta slog världsrekordet hela fyra gånger, då var 450 unika besökare in, Andra toppnoteringar var efter lag FM i styrkelyft och bänkpress med 351 unika besökare samt efter VM i styrkelyft och MästarMötet båda med runt 250 unika besökare under en dag.

Förutom hemsidan så har som sagt träningsdagböckerna dragit många nyfikna ögon, Ove drog igång sin i slutet av juli och sedan dess har det varit 21517 träffar vilket ger ett medeltal på ca 135 besökare per dag. Jon har skrivit i dagboken sedan början av september och har under dessa månader haft strax under 5000 träffat, i medeltal ca 49 per dygn.

Forumet har också det fortsatt att vara populärt med flera nya inlägg i dagligen, totalt ca 3300 under året. Man ser också att många är in och läser där, kul!

Årets klart mest besökta sida blev när vi på skoj lade ut lite poseringsbilder på några av medlemmarna, tydligen var detta väldigt intressant då besöksräknaren på den sidan bara på några dagar klättrade upp över 5000 besökare, dessa verkar dock inte ha hittat vidare till huvudsidan.



ÅKKs inofficiella byggartävling avgjordes genom röstning på nätet. Kenta vann överlägset med hela 55% av rösterna (429st).

**[22-01-2005]**

### **Många bra resultat och flera nya rekordnoteringar på ÅKKs klubbävling i styrkelyft.**

För tredje året i rad ordnade ÅKK en liten klubbävling i styrkelyft i början av året. Intresset för tävlingen har varit rätt stort, tyvärr blev det lite manfall på slutet pga skador och förkylningar. Nio deltagare kom ändå till start varav åtta ÅKKare och en från Kraftklubben Eken.

Dagens lättaste lyftare var Sven-Erik "Svenne" Elfberg som vägde in i 60kg klassen på 58,85kg. Han har jobbat mycket den senaste tiden och formen i knäböj och mark kanske inte var den allra bästa. Han inledde med 150kg i sitt första knäböj och bommade sedan två gånger på 165kg. I bänken däremot var formen bra och han tryckte upp 140kg i sitt första lyft och fortsatte med att putsa sitt eget SFI rekord med 2,5kg med 147,5kg på stängen. Han bommade sedan sista lyftet på 150kg. Han tog 170kg i första marken och bommade sedan härfint 190kg i andra för att sedan klara viken med ett riktigt kämpa lyft i sista försöket. Totalt blev det klart godkända 487,5kg för Svenne, bara 12,5kg från personbästat.

ÅKKs lovande junior Peter Mattsson gjorde en riktigt bra tävling i 75kg klassen. Vikten låg på 73,6kg och han gjorde tre godkända lyft i knäböjen med 220kg på stängen i sista lyftet. Nytt personbästa och nytt åländskt rekord med 30kg! Också i bänken blev det personbästa med 10kg trots att han klarade ingångsvikten på 120kg först i sista lyfte. I marken är han riktigt bra och drog där 215kg i första, följt av 230kg i andra, också det personbästa med 5kg. Han gjorde sedan ett försök att slå Thomas Mickelssons åländska rekord på 235,5kg. Det blev dock för tungt idag, men det kommer så småningom. Han plockade dock ett av Thomas Åländska rekord i och med totala resultatet 570kg. Peters nästa mål är nu FM i styrkelyft för juniorer U20 i mars. Kunde inte låta bli att kasta ett öga på förra årets resultat och kan bara konstatera att om standarden är samma i år så har Peter goda segerchanser.

I 82,5kg var det två deltagare, ÅKKs Ove Fredricksson och KK Ekens Alejandro Wennerholm. Ove gjorde idag sin allra första tävling och vikten låg på 80,5kg. Han fick en lite dålig start i knäböjen med ett underkänt lyft på 155kg. Han skärpte sedan till sej och hans två följande lyft på 155 och 167,5kg var riktigt fina. Också i bänken lyckades han bra med 100kg i sitt första lyft och 110kg i andra. 115kg i sista blev dock för tungt den här gången. Han fortsatte med tre godkända lyft i marken och 185kg i sitt sista lyft. Totalt blev det 462,5kg för honom, en bra debutävling med bra viktval! Alejandro var ute efter att klara FM kvalgränsen för juniorer U17,

något som han fixade rätt lätt med serien 145kg i knäböj, 65kg i bänk, 182,5kg i mark och 392,5kg totalt. I knäböjen gjorde han ett fjärde lyft på nya SFI rekordet 155kg och i marklyftet prövade han också på ett fjärde lyft med 195kg men utan att lyckas. Vikten låg för dagen på 82,45kg.

Anders Johansson kom till tävlingen med ett mål i sikte. Att klara FM kvalgränsen i bänkpress i 100kg klassen som ligger på 180kg. Han vägde 98,15kg och gjorde symboliskt 75kg i knäböj för att sedan satsa allt på bänken. Han begärde upp målvikten 180kg redan som ingångsvikt. Tyvärr så var vikten helt enkelt lite för tung för honom idag och han bröt tävlingen efter tre misslyckade försök.



*Alla deltagare vid ÅKKs klubbävling i styrkelyft.*

110kg klassen var dagens kanske intressantaste med två deltagare, Tommy Nordlund och Pelle Eriksson. Tommy var ute efter att fylla på den åländska rekordlistan för veteraner 40-50år. Ingen har tidigare tävlat som veteran i 110kg klassen och han klunkade därför i sej vatten tills vågen stannade på 100,05kg. Han fick underkänt pga dåligt djup i sin första böj på 215kg. Vikten var dock lätt och han valde att öka till 230kg i sitt andra lyft vilket han klarade utan problem. Han avslutade med att bättra på sitt personbästa i knäböj till 240kg. Också i bänken blev det nytt personbästa med 162,5kg i sitt sista lyft efter tre säkra bänkar. Också i marken gick det bra och avslutningsvikten på 250kg kom hela vägen. Detta innebar nytt personbästa totalt på 652,5kg. Samtliga resultat var som tidigare nämnts åländska rekord i klassen. Också Tommy siktar på FM tävlingarna (veteran) mars. Kastade också här ett öga på förra årets resultat och Tommy möter där hårt motstånd oberoende av om han tävlar i 100 eller 110kg klassen. Pelle gjorde också han en riktigt bra tävling med tre godkända knäböj och nytt personbästa med 250kg på topp. I bänken har han länge jagat 200kg gränsen och idag kom det i sista bänken efter 192,5kg i första och bom på 200kg i andra. Också i marken blev det tre godkända lyft med 250kg i sista. Totalt blev det nytt personbästa med 700kg för Pelle, vikt 103,5kg. Starkt jobbat av båda!

Jonas Pensar vägde in på 124,5kg i 125kg klassen. Han fick problem i knäböjen där han fick underkänt på djupet i sina första två knäböj på 290kg. I ren ilska höjde han till nytt personbästa på 300kg till sitt sista lyft och klarade. Också i bänken var han illa ute efter två bommade försök på 210kg, han klarade sedan den vikten i sista lyftet. Han kände sedan av en liten skada i ryggen inför marklyftet och gick in på blygsamma 250kg vilket han klarade utan problem. Han satsade sedan allt eller inget och beställde upp 300kg till sitt andra lyft, det blev dock för mycket för hans rygg den här dagen. Totalt skramlade han ihop 760kg vilket är 40kg under hans personbästa.

Ove Lehto valde att idag tävla i +125kg klassen och vågen stannade på 128,7kg. De extra kilona gjorde sitt till och Ove gjorde tre snygga knäböj med nytt personbästa med 10kg i sitt sista lyft där stängen lastades med 380kg. I bänken hade han 285kg som ingångsvikt, tyvärr slarvade han lite i sitt första lyft och han fick en liten

sänkning av stängen vilket gav tre röda lampor. Han tog sedan vikten rätt säkert i andra lyftet och satte sedan på 295kg i sitt sista lyft vilket också var hans bästa bänk för dagen, en tia till bör utan vidare ha kommit i det lyftet. I marken kände han sej lite sliten i ryggen och han fick bara sina två första lyft godkända, 340 och 355kg. Han försökte sedan på 362,5kg i sitt sista lyft men det kom bara halvvägs. Totalt blev det 1030kg, nytt personbästa och också nytt åländskt rekord. Kenneth "Kenta" Sandvik hade tidigare rekordet i klassen med 1022,5kg.

Totalt sett så var det en riktigt lyckad tävling för de flesta deltagarna. Flera imponerade stort t ex Peter, Tommy, Pelle och 2xOve måste vara riktigt nöjda med dagen. Nu hägrar FM tävlingarna för flera av våra lyftare både i bänkprens och styrkelyft.

Stort tack till lyftarna, publiken, sekretariatet och domarna. Ett extra stort tack till passarna som gjorde ett riktigt bra jobb!

**[02-02-2005]**

### **Tråkiga nyheter för styrkelyften i Finland. En av de allra bästa lyftarna har lämnat ett positivt dopingtest.**

Ålands Kraftsportklubb och kraftsporten på Åland har under de senaste åren haft många stora och uppmärksammande framgångar både nationellt och internationellt. Det värsta som skulle kunna hända för oss nu skulle vara att någon av våra medlemmar lämnar ett positivt dopingtest. Det skulle inte bara förstöra förtroendet för personen i fråga utan även för klubben och hela sporten. Detta har nu inte heller hänt, men det känns ändå nästan lika tungt när det nu står klart att en finsk styrkelyftare har lämnat ett positivt test. Att det sedan till på köpet är en av landets bästa lyftare med ett flertal medaljer på stora mästerskap och flera hedersuppdrag under de senaste åren, som dessutom är aktiv inom en SFI förening, gör inte det hela lättare. En förebild som vi alla inom ÅKK känner, varit glada åt när det gått bra och haft stora förhoppningar om.

Testet i fråga lämnades några veckor före VM i styrkelyft i november 2004, svaret dröjde dock till efter VM och den medalj som han hade med sej hem från Syd Afrika kommer att få lämnas tillbaka och en avstängning från tävlandet under en två års period är att vänta. Styrelsen i hans hemmaklubb har också beslutat att han inte längre är önskvärd som medlem.

Lyftaren har under många år varit en stor motståndare till allt vad doping gäller och han har även varit kritisk över att testerna ibland skötts dåligt på större mästerskap. Han har också med all säkerhet testats ett stort antal gånger under de senaste åren utan några positiva testsvar. Enligt rykten så är hans egen version av det hela att testet var positivt på grund av att han i god tro ätit ett kosttillskott inköpt i en lokal butik på fastlandet. Just kosttillskott är något som i princip alla som åker fast för doping skyller på. Huruvida detta stämmer vill vi inte gå in på varken i just detta fall eller något annat, men helt klart är att bara för att man köper ett kosttillskott i en butik här hemma så betyder det inte att det är grönt att använda för en tävlingsaktiv idrottsman. Detta är något som både Finlands Antidopingkommitté och Svenska Riksidrotts Förbundet vid ett flertal tillfällen gått ut och varnat för. Man kan som idrottsman idag inte i efterhand komma och säga att "Jag trodde det var ok". Enligt antidopingreglerna för idrottare ska varje idrottsman eller -kvinna personligen kontrollera att inget ämne som är förbjudet inom idrotten kommer in i hans eller hennes kropp. Vidare är idrottaren alltid i första hand själv ansvarig om ett förbjudet ämne hittas i hans eller hennes prov i en dopingkontroll. Man bör alltså vara väldigt försiktig och medveten om var man stoppar i munnen.

Detta kastar naturligtvis en mörk skugga över styrkelyft som sport både i Finland och naturligtvis även här på Åland. Många uttalanden i stil med "Vad var det jag sade" och "De är likadana allihopa" kommer säkert att förekomma men vi får hoppas att inte alla våra tävlingsaktiva lyftare som kämpar hårt med träning och tävlingar skall bli allt för mycket lidande på grund av en persons misstag. Man skall komma ihåg att Finska styrkelyftsförbundet jobbar aktivt mot doping och alla som tävlar inom styrkelyft eller bänkprens i Finland får skriva på ett så kallat Dopingavtal där man förbinder sej att vara tillgänglig för test när som helst under året. Tävlan för ÅKK så måste dessutom skriva på klubbens Tävlingsavtal. Totalt har ÅKKs lyftare testats sexton gånger under 2004, Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik är naturligtvis de som testats mest med fyra respektive sex test var. Samtliga dessa test har varit negativa, d. v. s. inga spår efter otillåtna preparat har funnits i testerna.

Skall man se något positivt med det hela så är det väl att detta visar att testerna fungerar. Man kan inte använda otillåtna medel, medvetet eller omedvetet, för att förbättra sina förutsättningar utan att åka fast.

**[05-02-2005]**

**Nässjö AMK anordnade Flugebymästerskapen och B-SM i styrkelyft idag. Man hade också Inbjudningstävling i bänkpress med nordens bästa bänkare på plats.**

Det var upplagt för en intressant kamp då Nässjö AMKs inbjudningstävling i bänkpress avgjordes. Fem av nordens, och därmed världens, bästa bänkpressare var på plats. Finlands Kenneth "Kenta" Sandvik var naturligtvis storfavorit i form av regerande världsmästare och världsrekordhållare. Tufft motstånd fanns dock på plats i form av Danmarks Niels Staerkjaer, Sveriges Fredrik Svensson och Johnny Wahlqvist och Kentas klubbkamrat Ove Lehto.

Invägningen visade inte helt oväntat att Ove var lättast med 128,45kg följt av Fredrik på 149,2kg endast 100g lättare än Kenta. För Niels stannade vågen på 168,1kg och tyngst var Johnny med 174kg. Med ingångsvikterna satta stod det klart att alla utom Ove hade ingångsvikter på 300kg eller mer. Ove hade planerat att sätta 290kg som ingång, men valde istället att sätta en riktigt säker ingångsvikt på 280kg för att vara på säkra sidan.

Efter tre avklarade rundor stod Kenta som segrare efter att ha tagit 312,5kg i sitt första lyft, 320kg i sitt andra och sedan gjort ett misslyckat försök att bättra på sitt eget världsrekord med 0,5kg till 323kg i sitt sista lyft. Tvåa slutade Fredrik som bommade första lyftet på ingångsvikten 302,5kg men satte den i andra och avslutade med 310kg i sitt tredje lyft vilket är nytt svenskt rekord (Ulf Wiklund hade det tidigare med 307,5kg). Han gjorde även i ett fjärde lyft ett försök på världsrekordet med 323,5kg på stången utan att lyckas. Trea blev Ove trots att han klarade bara ingångsvikten 280kg. Han gjorde sedan två försök på 302,5kg som nog var nära men inte kom riktigt hela vägen. I och med detta kan man också gissa hur det gick för Niels och Johnny. De blev båda utan resultat. Niels försökte i sina två första lyft på 302,5kg och avslutade med ett försök på 305kg men utan att lyckas alltså. Johnny gjorde tre försök på 300kg.

Både glädje och besvikelse alltså. Kenta och Fredrik måste helt klart vara riktigt nöjda. Ove var glad över att sluta



tre även om resultatet var i underkant. Niels och Johnny får, liksom på bänk VM förra året, åka hem utan resultat. Lite kurios: Detta innebär att Kenta nu inte förlorat en bänkpresstävling sedan han 2002 slutade trea på VM i bänkpress. Då slutade svensken Ulf Wiklund, vars svenska rekord alltså Svensson slog idag, tvåa. Detta var första gången sedan 2001 som Ove gjorde en bänkpresstävling i +125kg klassen och följaktligen första gången som han och Kenta tävlade mot varandra i bänkpress.

ÅKKs Kenneth Lundsten var också på plats och tävlade för Uppsala TK på Flugeby mästerskapen i styrkelyft. Han vägde in på 73,85kg i 75kg klassen och gjorde mycket bra ifrån sej. Han satte alla tre knäböjarna med 225kg i första, 235kg i andra och 242,5kg i sista. Också alla tre bänkar kom bra med 152,5kg i första, 160kg i andra och 165kg i sista. Han hade på träningen innan tävlingen varit upp på 255kg i sumomark och var därför ganska säker på att klara när han gick in på 235kg. Märkligt nog verkade krafterna vara borta och han kom bara halvvägs. Han bytte då stil till smal mark och drog först 235kg och sedan 240kg i sista lyftet. Totalt gav det 647,5kg vilket är en förbättring av hans eget åländska rekord i klassen med 10kg. Resultatet räckte också till seger i tävlingen.

**[10-02-2005]**

Elis Högnäs tävlade idag på en svensk serietävling i Österbybruk. Han vägde in på 114kg i 125kg klassen och gjorde serien 285kg i knäböj, 210kg i bänkpress, 270kg i marklyft och 765kg totalt. Inget toppresultat, men tävlingen får ses som en del av uppladdningen inför FM i slutet av månaden där han siktar på att tävla i 110kg klassen.

Också Jimmy Pero var med. Han tävlade i 90kg klassen, vägde 89,7kg, och gjorde nytt personbästa i knäböj med 240kg, satte sedan 142,5kg i första bänken, prövade sedan på 147,5 och 150kg utan att lyckas, avslutade med 250kg i första marken följt av två bommar på 267,5kg. Totalt blev det 632,5kg.

### [19-02-2005]

Tommy Nordlund var först ut av ÅKKs lyftare under årets FM tävlingar då han idag deltog på veteranernas FM i bänkpress uppe i Jyväskylä. Han tävlade i 100kg klassen för veteraner 40-49år, vikt 98,10kg. Motståndet var hårt och antalet deltagare i klassen många, närmare bestämt hela 18st. Några framskjutna placeringar var det aldrig tal om och ingångsvikten sattes till 150kg. Tyvärr blev första lyftet lite vingligt och underkändes av domarna, andra lyftet på samma vikt gick bättre och han lade 160kg till sista lyftet. Tyvärr blev det lite för tungt för dagen och han fick nöja sej med 150kg och en 17de plats som resultat. Vann gjorde Juha Lehto på 222,5kg, tvåa blev SFI lyftaren Henrik Winter på 210kg och bronset gick på 207,5kg

En annan SFI lyftare som tävlade idag var Hangös Leif Söderholm som tyvärr bommade ut sej i 82,5kg klassen för 40 åringar.



### [20-02-2005]

FM debutanten Mikael Dahlström var redan från början klar medaljör då endast tre deltagare fanns i 110kg klassen för juniorer U20, vikt 109,3kg. Han säkrade guldmedaljen redan i första lyftet genom att lätt sätta 130kg, fortsatte sedan med 140kg i andra och eftersom guldmedaljen redan var säkrat försökte han bättra på personbästat med 155kg på stängen, men det gick inte idag. Tvåan, Mustonen, tog 127,5kg och trean, Sironen, tog 122,5kg.



I 75kg klassen U20 slutade alltså vår andra FM debutant för dagen, Peter Mattsson, fyra med ett lyft på 120kg, tangerat personbästa. Han prövade också i sista lyftet på 125kg men det underkändes med domarsiffrorna 2-1 pga ojämn utlösning. Upp till medaljerna var det en bit, bronset gick på 147,5kg av Lappalainen och guldmedaljen gick till Kemppainen på hela 175kg. Totalt var det sju lyftare i klassen. Vikten låg för dagen på 74,15kg.

Nu är det några veckors tävlingsuppehåll för Micke, Peter och Tommy innan de om en månad åker upp till Björneborg tillsammans med Christer Gustafsson för junior- och veteran FM i styrkelyft. Redan nästa helg är dock flera ÅKK lyftare i hetluften då seniornas FM i styrkelyft avgörs i Muurame.

Med på helgens resa som coacher var Kenneth "Kenta" Sandvik och Ilja Jalava. Vasas Fredrik Smulter vägde 118,55kg och vann 125kg klassen för juniorer U23 med ett lyft på 245kg. Sibbos Bill Vinter tävlade i 75kg klassen U17 och slutade fyra med 60kg och Ekenäs

Alejandro Wennerholm tog silver i 82,5kg klassen U17 med 92,5kg.

### [26-02-2005]

#### **Två guld och ett finskt rekord för ÅKK på första dagen av FM i styrkelyft 2005.**

Nu i helgen avgörs Finska mästerskapen i styrkelyft uppe i Muurame strax söder om Jyväskylä. Tävlingsupplägget är så att man kör de tyngre klasserna, 90 - +125kg, idag och de lättare, 52 - 82,5kg, imorgon. Detta innebär att fem av ÅKKs sex lyftare tävlat idag och Sven-Erik "Svenne" Elfberg tävlar i 60kg klassen imorgon.

Jon Krogell vägde in på 99,20kg i 100kg klassen. Han öppnade med att klara 255kg i sin första bøj och satte också 265kg i andra lyftet men bommade sedan på nya personbästavikten 275kg i sin sista bøj. Han har under en tid haft problem med en armbågsskada och tvingades idag tävla utan bänkskjorta vilket naturligtvis märktes på resultatet. Han satte dock alla tre lyft med 150kg i sista. Markformen var bra och han fick alla tre lyften med nytt personbästa på 280kg i sista lyftet. Totalt blev det 695kg vilket räckte till en tolfte plats av femton deltagare. Skulle armbågen varit i skick skulle han säkert ha klättrat ett par tre placeringar. Vann klassen rätt överlägset gjorde Jarmo Sohlman som trots svåra magsmärter skrapade ihop 880kg.

Elis Högnäs bantade ner sej till 110kg klassen och vägde in på 109,6kg. Han satte sina två första böjar med 275kg och 285kg på stängen men bommade sedan på 290kg i sista. Också han har haft skadeproblem i bänken, en axel har krånglat en längre tid. Han fick ingången på 200kg men bommade sedan två försök på 207,5kg. I marken har formen varit bra på träningen men tyvärr så kände han efter första lyftet på 260kg av något i ryggen



och valde att avstå sina två sista lyft. Kanske bantningen tagit på en del, han vägde trots allt över 116kg på SFIM i mitten av december. Han fick totalt 745kg och slutade fyra av fyra deltagare. Kampen om guld och silver i klassen var hård och avgjordes i sista lyftet då Hannu Koppola drog 360kg i marken och slutade på 932,5kg. Tvåa blev Harri Heinilä på 930kg.

Också Ove Lehto fick banta en del inför dessa tävlingar för att kunna väga in i 125kg klassen. Det fanns dock ingen som kunde hota Oves nionde raka FM guld. Att han dessutom gjorde en riktigt bra tävling gjorde att klyftan till de övriga blev stor. Han inledde med att sätta alla tre knäböj med 375kg i sista, det bästa han någonsin gjort i 125kg klassen, och nio vita lampor. I bänken var formen inte riktigt på topp men han fick ändå alla tre lyften godkända, också här med nio vita lampor och stannade på 292,5kg. Skulle formen varit bättre så hade det säkert kommit en attack på världsrekordvikten 301kg i ett fjärde lyft. Han avslutade med att dra 357,5kg i sitt andra marklyft och bommade sedan härfint på 365kg i sista lyftet. Totalt räckte det till 1025kg vilket är 2,5kg mer än hans tidigare finska rekord i klassen. Också Karl-Johan Sommarström tävlade i 125kg klassen. Han inledde med att ta 300kg i sin första knäböj, fick sedan 312,5kg underkänt i andra lyftet och tappade sedan vikten i tredje lyftet vilket naturligtvis satte sina spår och han valde att bara ta sej igenom resten av tävlingen genom att sätta 125kg i bänken och 125kg i marken. Totalt blev det 550kg och en nionde plats. Utan skadan skulle han ha kunnat klättra till en sjätte plats. Om man skall vara efterklok så skulle han kanske borda ha gått i +125kg klassen istället där bronset nu gick rätt billigt. Både Ove och Karl-Johan vägde 124,55kg. Glappet till Ove var som sagt rätt stort, men kampen om de övriga placeringarna var hårdare än väntat med en hel del positiva resultat bland annat så gjorde tvåan Raimo Lumijärvi nytt finskt veteranrekord i både knäböj och totalt.

I den tyngsta klassen, +125kg, så var endast tre deltagare med men i och med Kenneth Tallqvists frånvaro så var det rätt öppet om vem som skulle stå som segrare. Kenneth "Kenta" Sandvik var förhandsfavorit men Jari Martikainen siktade naturligtvis på att slå honom denna gång. Det blev också en mycket jämn kamp som avgjordes i och med att Jari bommade sitt sista marklyft på 352,5kg. Därmed stod Kenta för första gången som segrare på ett styrkelyft FM, han har sedan tidigare två silver och en fjärde plats. Detta efter att i böjen ha tagit 380kg i andra lyftet och försökt på 387,5kg utan att lyckas i sista, i bänken satt 312,5kg i sitt första lyft och sedan bommat två gånger på nya europarekordvikten 320kg för att sedan avslutat med att klara alla tre marklyft med 305kg på stängen i sista lyftet. Totalt blev det 997,5kg. Vikten låg för dagen på för honom lätta 147,15kg. Jari gjorde serien 390-255-350 och fick 995kg totalt. Här skulle också Jonas Pensar ha varit med, men han fick lämna återbud pga en ryggskada. Han skulle mycket väl ha kunnat plocka hem bronset i klassen, trea blev nu Esa Multanen på 770kg.

En annan som fick hoppa över FM tävlingen var Thomas Mickelsson, detta pga arbetet. Han skulle ha tävlat i 90kg klassen och ser man på resultatet från hans senaste tävling, 722,5kg, så skulle han mycket väl ha kunnat placera sej bland de fem - sex bästa.

Tar man en titt på övriga SFI lyftare så hittar man Sibbos Henrik Winter på femte plats i 100kg klassen på 775kg, kanske inte ett riktigt toppresultat av honom. I 125kg klassen tävlade Vasas Mathias Lindström som verkar ha fått problem i marken där han drog "bara" 250kg. Han slutade åtta på 770kg.

Efter tävlingarna fick Ove och Kenta göra varsitt dopingtest. Svaret brukar dröja några veckor. Nästa tävling för de flesta av våra seniorer blir nu FM i bänkpress som avgörs uppe i Vasa den 2 april.

Med på resan som coacher var Ove "Kruger" Fredricksson, Jens Krogell och John Söderholm.

**27-02-2005]**

**Det blev FM brons för Sven-Erik "Svenne" Elfberg i 60kg klassen.**



Idag avgjordes de lättare klasserna under årets FM i styrkelyft. I 60kg klassen vägde ÅKKs Sven-Erik "Svenne" Elfberg in på 59,15kg. Ingångsvikten i böjen på 160kg kom bra men sedan var det stopp i de två följande lyften på 167,5kg. Samma sak i bänken där han fick ingången på 140kg men sedan bommade två gånger på 145kg. I marken inledde han rätt lätt med 170kg för att säkra ett resultat och ökade sedan med 20kg till 190kg i andra lyftet. Han hade inför sista lyftet slagläge på silvret och beställde därför upp nya personbästavikten 202,5kg på stängen. Tyvärr kom det bara halvvägs och han slutade på en tredje plats med 490kg totalt. Detta var hans andra brons på senior FM nivå. Vann klassen gjorde Dmitrij Jakovlev på 585kg.

Totalt sett får man nog säga att årets FM tävlingar var lyckade för ÅKKs lyftare, tyvärr fanns en del skador som spökade men de som hade medaljchanser så gjorde bra ifrån sej. Kenneth Lundsten var också han klar för FM men fick förhinder och kunde inte vara med. Ser man på resultaten i 75kg klassen så skulle det inte varit

omöjligt för honom att vara med och slåss om bronset om han varit med.

Övriga SFI framgångar under dagen var IF Länkens Maria Koskinen som tog guld i 67,5kg klassen med 447,5kg totalt. I 82,5kg klassen för herrar var två lyftare från Nykarleby med, Christian Levlin och Mikael Ceder. Tyvärr bommade båda ut sej i knäböjen och blev utan resultat.

Med på söndagens tävlingar som coach var Jon Krogell.

#### [05-03-2005]

Stort GRATTIS till Kenneth "Kenta" Sandvik som fyller 30år idag!

#### 19-03-2005]

#### **Christer Gustafsson plockade hem sitt tredje veteran FM silver under dagens junior och veteran FM tävlingar i styrkelyft och Tommy Nordlund slutade femma.**

Juniörernas och veteranernas FM i styrkelyft avgörs denna helg i Björneborg, strax norr om Åbo. Under dagen har två av ÅKKs lyftare tävlat, närmare bestämt våra båda veteraner Tommy Nordlund och Christer Gustafsson. Tommy som gjorde sitt första veteran FM i styrkelyft tävlade i 100kg klassen för veteraner I (40-49år) var först ut. Det var dock inte hans första FM, han gjorde debut i dessa sammanhang redan för 20år sedan. Läs mer om det i Nostallgitrippen. Han vägde idag in på 97,2kg och inledde knäböjen med att bomma ingångsvikten på 225kg. Han hade fått fel ställningshöjd och fick inte riktigt det att stämma helt enkelt och lyftet underkändes. Han höjde ändå en tia till 235kg i andra vilket han satte säkert men bommade sedan 242,5kg i sista. I bänken tog han lite skakigt 150kg i första och fick sedan andra lyftet på 157,5kg underkänt med 2-1 av domarna. Han satte dock samma vikt riktigt snyggt i tredje lyftet. Ingången i marken var 230kg vilket han klarade, likaså andra lyftet på 242,5kg kom hela vägen trots att det var tungt. Han höjde ytterligare en femma till sista lyftet, men det blev för mycket. Totalt fick han ihop 635kg och slutade femma i klassen med totalt åtta deltagare. Vann gjorde Harri Hagfors på hela 822,5kg och tvåa blev SFI lyftaren Henrik Winter från Sibbo med 785kg.

Christer är inte heller han någon nybörjare, han har bland annat sedan tidigare två silver från veteran FM -93 och -94. Han tävlade idag i 82,5kg klassen för veteraner II (50-59år). Vägen stannade på 81,7kg och ingångsvikten i knäböj på 200kg kom bra, likaså andra lyftet på 215kg men sedan var det stopp på 225kg i sista där han fick obalans och föll bakåt. I bänken satte han 135kg i sitt första lyft, bommade sedan på 142,5kg i andra men klarade vikten säkert i sista bänken. Inledde marken med att klara 200kg, fortsatte sedan med 215kg och satsade sedan allt på ett kort för att försöka plocka hem en guldmedalj med 227,5kg på stången, tyvärr orkade han inte. Så här i efterhand så kan man se att det skulle ha räckt till guld om han tagit 220kg, men det är alltid lätt att vara efterklok. Nu blev det 572,5kg totalt och silver i klassen med tre deltagare. Guldet gick till Matti Mattila på 575kg.



Ser man till övriga SFI lyftare har Sibbo Vargarna haft lyckade tävlingar så här långt. I 90kg klassen för Veteraner I slutade Pekka Ilkonen femma med 637,5kg, Henrik Winter alltså tvåa i 100kg klassen, Lars Lampinen tog guld i 110kg klassen med 815kg och Bill Winter tog brons i juniörernas 75kg klass U17 med 350kg. I 82,5kg klassen U17 tog KK Ekens Alejandro Wennerholm hem guldmedaljen med 420kg totalt vilket tillsammans med bänkkresultatet 100kg är nytt SFI rekord.

I morgon tävlar ÅKKs junior Peter Mattsson i 75kg klassen för juniorer U20.

#### [20-03-2005]

Det blev FM brons för ÅKKs junior Peter Mattsson i 75kg klassen för juniorer U20. Han vägde in på 74,75kg och tog de två inledande knäböjen på 210 och 220kg utan problem, han satte också lätt 227,5kg i sista men lyftet underkändes med 2-1 av domarna pga djupet. I bänken satte han också de två första lyften på 115 och 122,5kg vilket var nytt personbästa med 2,5kg. Han försökte sedan att öka ytterligare en femma i sista lyftet till 127,5kg men det blev för tungt. Ingångsvikt i marken var 210kg vilket inte var några problem, likaså gick andra lyftet på 220kg bra. Han var nu ganska säker på att silvret var hans, han ledde med 30kg tillgodo till trean Timo Santonen. För att säkra silvret så satte de på 227,5kg till sista lyftet. Han drog vikten lätt men när han i princip bara hade att vänta på nedsignal från domaren så fick han obalans och föll bakåt. Inte nog med det utan Santonen lyckades faktiskt dra sin sista mark trots en ökning från 202,5kg till 232,5kg. Både Peter och han slutade då på 562,5kg totalt men då Peter vägde mer så slutade han trea. Guldmedaljen gick till Samuel Lappalainen med 590kg totalt, sju lyftare deltog i klassen. Motståndet var alltså hårdare än väntat och Peter var nog efteråt lite besviken på att det blev "bara" brons. Man skall dock ha klart för sej att det var bara 7,5kg från hans personbästa totalt och han har många år på sej att bättra på sina juniorresultat. En intressant sak kan vara att titta på EM kvalgränser för juniorer i 75kg klassen som är satt till 635kg, en vikt som han om han får vara skadefri och tränar bra mycket väl kan nå

inom ett par år, kanske mindre. Jag skulle inte bli förvånad om han blir näste ÅKK lyftare som får dra på sej landslagsdräkten.

Med under helgen som coacher var Kenneth "Kenta" Sandvik och Jon Krogell.

**[02-04-2005]**

### **Dubbla guld och ett brons till Åland på finska mästerskapen i bänkpress.**

Idag avgjordes dam och herr seniorernas FM i bänkpress uppe i Vasa. Sju ÅKK lyftare dök upp till start. Lättast var Sven-Erik "Svenne" Elfberg som vägde in på exakt 60,0kg i 60kg klassen. Han hade 145kg som ingångsvikt vilket han nog tryckte upp men det underkändes pga ojämn utlösning. Han ökade ändå på till nytt personbästa och SFI rekord med 150kg i andra lyftet vilket han klarade utan problem. I tredje försökte han på EM kvalgränsen 155kg för att få silver i klassen. Tyvärr blev det för tungt för dagen. Nu blev det alltså 150kg som resultat vilket gav brons. Guldet gick till Tony Björkgren på 155kg, han tog dock nytt finskt rekord i ett fjärde lyft på 161,5kg, tvåan Raimo Kaattari slutade också på 155kg.



I 75kg klassen tävlade Pontus Lindroos och Kenneth Lundsten. Totalt tolv lyftare fanns i klassen men hela fem stycken bommade samtliga sina lyft. Pontus slutade därför sju trots att han klarade "bara" 140kg, han bommade sedan två gången på 142,5kg. Han gjorde sin första FM tävling och vikten låg på 74,35kg. Kenneth slutade sexa efter att ha visat bra klass och satt samtliga tre lyften på 155, 162,5 och slutligen 167,5kg vilket var en putsning av hans eget åländska rekord med 2,5kg. Vikt 73,6kg. Vann klassen gjorde Antti Liimatainen på 205kg, silvret gick på 197,5kg och bronset på 190kg.

Ove Lehto och Karl-Johan Sommarström tävlade i 125kg klassen. Ove vägde in på 124,8kg och kunde redan i sitt första lyft på 285kg säkra guldet. Han fortsatte sedan av bra farten och satte 300kg i andra och nytt personbästa och nordiskt rekord med 307,5kg i sista. Karl-Johan vägde 124,45kg och satte sina båda första lyft på 210 och 220kg utan problem. I tredje gjorde han ett mycket bra försök på nya personbästavikten 227,5kg men orkade inte riktigt låsa ut det hela vägen och han slutade femma. Silvret i klassen gick till Vasas Fredrik "Freddi" Smulter som gjorde EM kvalgränsen och nytt finskt rekord för juniorer på 260kg i sitt första lyft men bommade sedan sina två sista lyft på 270kg. Brons fick Juho Jaatinen på 242,5kg Vasa hade två lyftare med i klassen, den andre var Mathias Lindström som gjorde 217,5kg och slutade sexa.

I +125kg klassen var Kenneth "Kenta" Sandvik överlägsen och trots att vägen stannade på för honom lätta 146,75kg så gjorde han lätt 305kg som ingångsvikt, 315kg i sitt andra lyft och försökte sedan att putsa sitt eget världsrekord med 323kg på stången. Ett ganska bra försök som dock inte kom riktigt hela vägen. Här tävlade också Jonas Pensar, han bommade 220kg i första, men klarade vikten i andra och bommade sedan 227,5kg i sista pga dåligt stopp. Han slutade fyra och vikten stannade på 127,8kg. Silvret gick till Raimo Lumijärvi på 242,5kg, 72,5kg efter Kenta... Bronset gick på 240kg. Ove blev dock trots Kentas insats tävlingarnas bästa lyftare med 0,4 Wilkspoäng i marginal.

Övriga SFI lyftare på tävlingarna var IF Länkens Maria Koskinen som tog guld i 67,5kg klassen med ett lyft på 110kg. I 90kg klassen för herrar bommade Hangös Stefan Westerholm ut sej efter tre misslyckade försök på ingångsvikten 240kg. Christian Paasonen, också han från Hangö, slutade åtta i 100kg klassen med 215kg. Övrigt som kan vara kul att notera är att förra årets vinnare i 125kg klassen, Janne Kuuseva valde att tävla i 110kg klassen och satte där nytt nordiskt rekord på 282,5kg och han gjorde även ett försök på världsrekordet i klassen på 295,5kg utan att lyckas. Landslagslyftaren Jarmo Sohlman bommade ut sej med efter tre misslyckade försök på 257,5kg i 100kg klassen. Petri Hietamäki satte finskt rekord i 90kg klassen med 248kg

ÅKK saknade några av sina lyftare som varit kvalade till dessa tävlingar. Thomas Mickelsson har haft fullt upp med jobbet under vintern och hösten plus att en del skador spökat skulle ha tävlat i 90kg klassen. John Clemes skulle egentligen varit med i 100kg klassen, men han hade inte gjord kvalgränsen inom utsatt tid, utan några dagar tidigare och fick stanna hemma. Elis Högnäs var anmäld i 110kg klassen men valde att stå över tävlingarna pga en ryggskada. I 110kg klassen skulle också Pelle Eriksson fått deltagit men han valde att stå över.

Nu tar Ove och Kenta sikte på EM i styrkelyft i mitten av maj nere i Luxemburg och de övriga påbörjar träningen inför ÅM i styrkelyft i början av juni.

Efter tävlingarna fick Ove och Kenta göra varsitt dopingtest, svaren brukar dröja någon vecka. Kenta fick också under prisutdelningen hämta förbundets pris för årets bänkpressare i Finland 2004.

#### [10-04-2005]

Idag var det tävling i svenska serien i Uppsala. Tre ÅKK lyftare deltog. Kenneth Lundsten vägde in på 74,3kg i 75kg klassen och gjorde 230kg i böj, 170kg i bänk, 220kg i mark och 620kg totalt där bänken är nytt åländskt rekord. Han hade också ett försök på Östrasvealands distriktsrekord i bänken med 175,5kg på stången utan att lyckas. Han bommade också 245kg i böj och två gånger på 250kg i mark.

Jimmy Pero siktade på att tävla i 90kg klassen men vid invägningen stannade vågen på 90,6kg och han fick tävla i 100kg klassen. Han satte nytt personbästa i böjen med 242,5kg och bommade på 250kg, fick ingångsvikten i bänken på 145kg men bommade sedan två gånger på 150kg. I marken hade han tung ingång på 260kg vilket han klarade utan problem men bommade sedan på nya personbästa vikten 270kg två gånger. Totalt blev det 647,5kg för Jimmy.

Elis Högnäs har haft lite problem med en ryggskada och träningsvikterna har inte varit särskilt stora sedan FM i slutet av februari. En vikt som däremot ökat rejält var kroppsvikten, han tävlade i 110kg klassen på FM och idag vägde han in i 125kg klassen med 117,45kg vilket också märktes på resultatet. Alla tre böjar godkända med 295kg på topp, nytt personbästa med 2,5kg. Också i bänken var det nära att bli pers men han bommade härfint på 217,5kg och stannade på 210kg. Han avslutade med att dra 272,5kg i marken vilket gav nytt personbästa totalt med 777,5kg en förbättring på 5kg.



#### [12-04-2005]

Vi hade årsmöte idag, tyvärr dök inte så många medlemmar upp till mötet. Vi gick igenom årsberättelsen och bokslut för 2004. Styrelsen för året blev samma som tidigare d. v. s. ordförande: Johan Lehto, viceordförande: Karl-Johan Sommarström, sekreterare: Ove Lehto, kassör; Kenneth Sandvik och övriga medlemmar Anders Johansson och Jonas Pensar. I övrigt bestämdes att från och med 2006 kommer medlemsavgifterna att vara 5€ för understödande medlemmar och 15€ för tävlande oberoende om man är junior eller senior. Vi diskuterade också om arrangemanget kring ÅM och SFIM i bänk som vi ordnar i sommar. Till ÅM försöker vi att klara oss med lokala domare men till SFIM siktar vi på domare med licens för internationella rekord samt dopingkontrollanter. Konstaterades också att vi p. g. a. SFIM inte kommer att satsa på någon starkemantävling i sommar. I övrigt diskuterades också möjligheterna för oss att ta på oss ett FM arrangemang. Mest intressant skulle då ett senior FM i bänkpress vara och alla var överens om att det skulle vara kul men frågan är om vi har tillräckliga resurser för ett så pass stort projekt och vi tittar vidare på möjligheterna. En annan punkt var den trängsel som för tillfället råder i styrkelsalen på Idrottsgården, vissa dagar är trycket enormt och för att få det hållbart i längden så hoppas vi att utrymmena kommer att förstoras till hösten då judon kommer att flytta ut. Kenta skulle också kolla upp möjligheterna till att ta fram egna medaljer med ÅKK logo till våra tävlingar.

Stort tack till alla som var med på mötet och ett extra tack till Linde som stod för möteslokal.

#### [21-05-2005]

Idag var det barnens dag på torget i Mariehamn. ÅKK hjälpte till med att plocka fram och bort stolar och bord. Stort tack till alla som hjälpte till!

[22-05-2005]

**Ove Lehto slutade trea i 125kg klassen på EM i styrkelyft nere i Luxemburg på ett betydligt sämre resultat än väntat och Kenneth "Kenta" Sandvik slutade fyra i +125kg klassen efter att ha gjort en oväntat bra tävling resultatmässigt.**

Idag avgjordes de 28de europeiska mästerskapen i styrkelyft nere i Luxemburg i staden Hamm som är en förort strax öster om huvudstaden Luxembourg. Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik var på plats som två av Finlands sex representanter. En ny sak för i år är att man, liksom på VM, också delar ut medaljer för de olika delgrenarna.



Ove hade inför dessa mästerskap siktet inställt på att förbättra sitt personbästa totalt och ta sin fjärde raka EM medalj i styrkelyft. Han tog silver 2002 och brons 2003 och 2004. Han vägde in på 124,44kg i 125kg klassen efter att ha varit återhållsam med maten den senaste tiden. Ingångsvikterna sattes till 360kg i knäböj, 290kg i bänk och 340kg i mark. Redan vid invägningen försvann en av hans hårdaste konkurrenter om medaljerna, Sveriges Jörgen Ljungberg. Han vägde in på över 129kg och fick istället gå i +125kg klassen. I och med detta så stod det redan från början klart att det var tre lyftare som skulle göra upp om medaljerna. Storbritanniens Clive Henry, Rysslandets Andrey Malanichev och Ove. Tyvärr så stämde det inte riktigt för Ove idag, bantning sätter sina spår, och vikterna kändes tunga redan på uppvärmningen. 360kg kom nog upp i första försöket, men var tungt. Han ökade på till 365kg i andra men det var riktigt tungt och han fick det underkänt med 2-1 pga djupet. Han valde då att stå över sista lyftet i knäböjen. Detta räckte trots allt till ett brons i knäböj efter Henry på 425kg och Malanichev på 390kg. I bänken kändes det inte heller riktigt bra och han sänkte ingången till 285kg vilket han klarade utan problem, likaså kom 292,5kg i andra trots att det kändes tungt. I sista lyftet gjorde han ett försök på 297,5kg men det kom bara halvvägs och målet att slå europarekordet på 300,5kg gick om intet. 292,5kg var dock bäst i klassen och han kunde kvittera ut en guldmedalj. Tvåa blev Henry med 272,5kg och trea blev Malanichev som gjorde 250kg. Inför marken ledde Henry rätt betryggande med 697,5kg och tvåa var Ove med 652,5kg före ryssen på 640kg. Ove sänkte ingången också i marken till 330kg vilket han klarade. Han tog sedan 350kg i andra och försökte sedan på 360kg i sista. Tyvärr kom den vikten bara till knäna och han fick nöja sej med 1002,5kg totalt. Detta räckte dock till en bronsmedalj. Henry är inte jätte bra i marken men drog i alla fall 325kg vilket räckte till 1022,5kg totalt och seger. Ryssen klarade 372,5kg, vilket gav delgrens guld, och slutade tvåa på 1010kg. Oves 350kg räckte till en silvermedalj i marken och han fick alltså kliva upp på pallens alla höjder för att hämta fyra medaljer, ett guld, ett silver och två brons. Efteråt var Ove naturligtvis glad för att hans insatser räckte så pass långt, men han var inte nöjd med resultatet som absolut inte var någon fullträff men

ändå var hans bästa EM resultat någonsin. En bra dag skulle han absolut varit en guld kandidat. Men det är naturligtvis på tävlingsdagen det gäller och också flera andra hade rätt bleka resultat. Efter de tre i toppen fanns det inte några särskilt bra resultat.

Kenta har inför dessa mästerskap haft problem med förkylningar och känt av lite skador. Den tunga träningen har därför blivit lidande. Vikten låg för dagen på 148,05kg. Ingången i knäböjen på 370kg kändes "så där" men kom i alla fall upp. I andra lyftet på 380kg vågade han satsa mera och vikten kom upp ganska lätt. Han satte sedan 390kg i sista lyftet och klarade också den vikten som enligt Kenta kändes "ganska lagom". Detta räckte dock inte till någon medalj i knäbøj då både han, Ljungberg och Finlands andre lyftare i klassen Jari Martikainen alla slutade på just 390kg och Kenta var tyngst. Vann knäböjen gjorde ryssen Bondarenko, som gör come-back internationellt efter en två års dopingavstängning, på 415kg och tvåa blev Ukrainaren Orobets på 412,5kg. I bänken hade Kenta 305kg som ingångsvikt, tyvärr fick han en liten sänkning i det lyftet och han fick underkänt. Det kändes ändå så pass bra att han ökade på till 310kg i andra som han klarade utan problem, han försökte därefter på 315kg i sista utan att lyckas. Detta räckte dock till en guldmedalj i bänken, silvret gick till Sveriges Fredrik Svensson på 307,5kg och bronset gick till Bondarenko på 287,5kg. Inför marken låg Kenta tvåa totalt med 700kg bara 2,5kg efter den ledande ryssen. Bakifrån hotade dock både Ljungberg och Martikainen. Kentas svaga sida är ju som bekant just marklyftet och han drog 285kg som ingångsvikt, fortsatte sedan med att klara 300kg i andra lyftet och var nu passerad av Ljungberg och låg lika med Martikainen som drog 352,5kg i sitt andra lyft. Kenta begärde upp 305kg till sista lyftet i hopp om att hålla undan för den andre finnen. Trots att greppet höll på att ge sej så höll han i stången hela vägen och klarade vilket gav 1005kg totalt. Han tvingade nu upp Martikainen på 357,5kg för att också han gå upp på 1005kg totalt men med lättare kroppsvikt. Matikainen klarade och plockade bronset framför näsan på Kenta, vilket säkert var en skön revansch för honom efter FM då rollerna var ombytta och Kenta blev finsk mästare. Vann gjorde Bondarenko efter att ha dragit 400kg i marken vilket gav hela 1102,5kg totalt. Silvret gick till Sverige och Ljungberg på 1020kg. Ett delgrens guld och snöpligt nära ett brons totalt med 1005kg som resultat är något som Kenta trots allt måste vara nöjd med efter de motgångar han haft i träningen de senaste månaderna.

En sak som man kan tillägga är att några av de allra bästa från tex Ukraina och Ungern inte deltog i dessa mästerskap av olika anledningar. Några är skadade och några sattsar istället på andra tävlingar som junior EM och för en del hägrar World Games 2005 i Tyskland mitten av juli, en tävling som också Ove var aktuell till. Han valde dock att tacka nej på grund av tidsbrist.

Efter tävlingarna fick Ove göra ett dopingtest, svaret från dessa test på stora mästerskap brukar ofta dröja ganska länge. Det rapporteras att det gjorts många tester under dessa mästerskap. Nu väntar närmast Åländska mästerskapen i styrkelyft här hemma den 4 juni för Ove och Kenta.

#### [02-06-2005]

Fick en överraskning när förhandsanmälningarna till veteran EM nere i Slovakien om ca en månad dök upp på nätet. I 82,5kg klassen för veteraner II fanns ÅKKs Christer Gustafsson med! Vad jag vet så var det ingen som visste om det, inklusive Christer själv. Vi får väl se om han är sugen på att åka, kul skulle det vara!

\*) Han valde senare att stå över tävlingarna efter kännningar av en ryggskada. Kanske nästa år?

#### [04-06-2005]

##### **Arton lyftare fightades om placeringarna på årets Åländska mästerskap i styrkelyft.**

2005 års upplaga av Åländska mästerskapen i styrkelyft avgjordes idag. Sexton åländska lyftare gjorde upp om titlarna och två gäster deltog utom tävlan. Vi höll som vanligt till uppe i Idrottsgårdens stora sal och upplägget på tävlingen var samma de senaste åren med lyftarna på scenen och publiken nere på golvet.

Lättast av alla var en av våra gäster, tävlingarnas ende dam, danskan Charlotte Nielsen. Hon har bland annat i år representerat Danmark på NM i bänkpress, men bor numera i Finland och tyckte alltså att Åland var ett lämpligt ställe att göra en tävling på, kul! Hon vägde in på 60,80kg och tävlade därmed i 67,5kg klassen. Hon tog 115kg i första knäböjen, bommade sedan 122,5kg i andra pga dåligt djup men satte sedan den vikten i sista lyftet. I bänken fick hon bara ingången på 72,5kg efter två misslyckade försök på 77,5kg. I marklyftet drog hon 105kg i första, 112,5kg i andra men 117,5kg kom bara halvvägs i sista lyftet. Totalt blev det 307,5kg ett resultat som hon inte kan vara allt för missnöjd med, hon gjorde 297,5kg på Danska mästerskapen i början av april.

Sven-Erik "Svenne" Elfberg vägde in på 61,8kg, han brukar ju i vanliga fall tävla i 60kg klassen men nu tog han alltså klivet upp till 67,5kg klasen. Lite extra vikt brukar ju som bekant ofta märkas också på resultatet. Han klarade 165kg i sin sista knäbøj, fem kilo under personbästat. I bänken hade han redan som ingångsvikt satt nya SFI rekord noteringen 150,5kg på stången. Första försöket såg inget vidare ut och alla utom Svenne själv tänkte nog att han varit lite väl ivrig med viktvalet. Han visade dock att han menade allvar genom att trycka upp det relativt enkelt i andra försöket och fortsatte sedan av bara farten med att klara 155kg i tredje lyftet. Inte nog med detta han gjorde också ett försök att spåda på rekordet ytterligare i ett fjärde lyft med 160kg på stången, då fick han dock ge sej. Tidigare innehavare av rekordet var ÅKKs Kenneth Lundsten på 150kg från ÅM 2002. I marken drog han 185kg i första och ökade sedan på till personbästa vikten 200kg men bommade sina två

återstående lyft trots fin kämparglöd. Totalt blev det 505kg vilket var nytt personbästa med 5kg.

I 75kg klassen hade vi två deltagare, Kennet Lundsten och Magnus Högnäs. Kenneth var lättast av de två med 73,35kg och tog lätt ingångsvikten på 215kg i knäböj, slarvade sedan lite och kom för grunt med 230kg i andra lyftet men skärpte till sej och satte det säkert i sista. I bänken gick han på rekordvikten 170,5kg i andra lyftet efter att ha klarat 155kg i första. Också han såg ut att ha stora problem med att klara rekordvikten och han orkade inte trycka den hela vägen. Lite bättre uppladdning till sista lyftet gav dock det där lilla extra och han pressade upp stängen hela vägen. I marken drog han 230kg som ingång klarade sedan 250kg i andra lyftet och valde att stå över sista lyfte. Totalt blev det 650kg vilket var förbättrat personbästa och också nytt åländskt rekord med 2,5kg. Magnus som bara tävlat en gång tidigare, på SFIM 2003, vägde 73,8kg. Han klarade lätt ingången på 110kg i böj lätt men slarvade sedan med djupet på sina två följande lyft på 125kg och 135kg och de underkändes. I bänken hoppades han kunna göra kvalgränsen till FM för juniorer och lastade 110kg på stängen. Han var dock lite ovan med skjortan och slarvade också med stoppet i sina två första lyft. Han klarade ändå vikten i sista lyftet och han kan nu åka på FM om han vill. I marken gick det bra och han klarade alla tre lyften med ett enkelt lyft på 150kg på topp. Totalt blev det 370kg, en bit under personbästat men så har han också varit ett år i Spanien, utan träning, mellan tävlingarna.

Också i 82,5kg klassen hittar vi två tävlande, ÅKKs EM aktuella veteran, Christer Gustafsson och Ove "Kruger" Fredriksson. Christer som är klubbens äldsta lyftare vägde 81,8kg och satte utan problem 200kg i första lyftet. Han bommade sedan andra böjen pga lite dåligt djup och valde sedan att hoppa över sista lyftet pga känning av en liten ryggskada. I bänken tog han ingången på 130kg lätt och slarvade sedan bort andra lyftet på 142,5kg som nog kom upp lätt men var helt utan stopp på bröstet. Han skärpte till sej till sista och klarade vikten utan problem, här finns mer att ge. En kul notering är att detta var bara 2,5kg under hans personbästa som är 20år gammalt. I marken tog han det försiktigt för att inte förvärta ryggskadan, han drog trots det alla tre lyft med 210kg på stängen i sista. Totalt blev det kanske lite mindre än han räknat med, 552,5kg. Vi får hoppas att ryggen känns bra och att han är sugen på att tävla igen om en månad då veteran EM avgörs nere i Slovakien. Ove gjorde sin första tävling på vår klubb tävling tidigare i år. Han var lite ivrig i första knäböjen på 175kg och kom inte riktigt tillräckligt djupt, han korrigerade dock till sitt andra lyft och klarade sedan 187,5kg i sista. Personbästa med hela 20kg. I bänken skötte han sej prickfritt och klarade alla tre lyften men 120kg i sista lyftet, 10 kg pers. I marken fick han nöja sej med 192,5kg och "bara" 7,5kg pers efter att ha bommat på 200kg i sista lyftet. Naturligtvis så ökade personbästat totalt rejält och stannade nu på 500kg jämt. Vikten var 81,55kg.

90kg klassen var en mycket intressant klass av flera olika orsaker. Bland annat så hittade vi här vår andra gästlyftare här, KK Ekens Alejandro Wennerholm. Han hade siktet inställt på att plocka flera SFI rekord i åldersklassen under 17 år. Vi hade också här en stark nykomling i ÅKK gänget, Jesper Svanfelt. Han valde att hoppa över allt vad special utrustning heter och tävlade endast iförd triå och bälte. På plats för att ta upp kampen med Jesper hade vi också Jimmy Pero. Jimmy var tyngst och vägde in på 88,90kg. 240kg i hans andra böj var riktigt tungt och han valde att hoppa över den sista. I bänken var han i blåsväder efter att ha missat de två första lyften på ingångsvikten 145kg. I sista lyftet stämde det dock bättre och vikten kom upp. I marken klarade han 265kg i andra lyftet men 275kg i sista blev för mycket. Totalt blev det personbästa på 650kg och guld. Detta var också FM kvalgräns. Tvåa blev Jesper som vägde in på 86,4kg och gjorde en mycket imponerande insats. Han gick ut försiktigt och tog 175kg i första böjen, fortfarande lite försiktig satte han 190kg i andra men gav sedan allt till sista lyften och klarade 210kg relativt lätt. I bänken klarade han 150kg i andra lyftet men 157,5kg blev för mycket i sista. I marken är han riktigt vass och ingången på 250kg kom lekande lätt, likaså 270kg i andra lyftet. Han avslutade med att ta 277,5kg i sista vilket gav 637,5kg totalt. Ett riktigt superresultat då man tänker på att det var hans första tävling och att han alltså tävlade raw, dvs utan utrustning. Alla som är insatta inser vilken potential det finns här med lite utrustning och specialträning.

Alejandro vägde 88,5kg och gjorde vad han skulle satte alla tre knäböj plus SFI rekord vikten 180kg i ett fjärde lyft, tidigare innehavare av rekordet var ÅKKs Elis Högnäs från 1998. I bänken gick det inte riktigt lika bra och han fick bara ingången på 120kg. I marken var han åter på gång och drog 200kg i tredje lyftet också det SFI rekord. Han bommade också ett fjärde lyft på 207,5kg. Totalt fick han ihop 490kg och slog alla Elis SFI rekordnoteringar i klassen.

100kg klassen gav på en av dagens intressantaste dueller då Jon Krogell och John Clemes ställdes mot varandra. Kampen började redan vid invägningen då vågen stannade på 98,90kg för båda. Jon gick in på 255kg i böjen och provade sedan två gånger på 275kg utan att lyckas. John satte 265kg i första böjen och begärde sedan



upp 285kg på stången för att försöka slå Ove Lehtos Åländska rekord på 282,5kg satt 1995 på junior VM i New Delhi. Han klarade vikten ganska lätt och gick på drömgränsen 300kg i sista lyftet. Tyvärr var han lite för försiktig och vågande inte satsa fullt vilket resulterade i obalans i bottenläget och passarna fick rycka in. I bänken fick Jon första lyftet på 185kg underkänt av domarna pga dåligt stop. Han ökade 2,5kg till 187,5 i andra och klarade och satte sedan 192,5kg i tredje utan problem. John gick in på 200,5kg också det nytt åländskt rekord, även här var det ett 10 år gammalt rekord av Ove Lehto som han ville ge sej på plus att han naturligtvis var sugen på att bli sjunde ÅKK lyftare att spräckte 200kg gränsen i bänk. Första försöket slog i ställningen och underkändes, andra gick bättre och vikten flög upp. Han försökte sedan i sista lyftet på 210kg utan att lyckas. Jon var naturligtvis också han sugen på rekordet och begärde upp 201kg i ett fjärde lyft, men det blev för tungt. Inför marken ledde John med 42,5kg men han bommade första lyftet på 250kg pga obalans och Jon klarade sin ingång på 260kg. John skärpte till sej och klarade i andra och fortsatte med att dra 260kg i tredje medan Jon bommade 282,5kg i andra efter en lång fight med stången utan att lyckas få de sista centimetrarna. Han gjorde sedan i ett mer eller mindre desperat försök ett lyft på 300kg för att försöka plocka guldet av John men det kom bara till knäna. John fick 745kg totalt vilket var tangerat personbästa, men det tidigare rekordet var satt i 110kg klassen. Jon stannade på 707,5kg. Lite i skymundan gjorde Anders Johansson en riktigt bra tävling, vikten låg för dagen på 98,2kg. Han satte personbästa med 255kg på stången i sista böjen, fortsatte sedan med tre godkända bänkar med bänk FM kvalgränsen 180kg som bästa lyft, också det nytt personbästa. Han fullföljde den fina serien genom att dra alla tre marklyften också här med nytt personbästa på 265kg som bäst. Totalt blev det naturligtvis också pers då han nådde styrkelyft FM kvalgränsen på 700kg.

I 110kg klassen hittare vi ytterligare en ny ÅKK lyftare, Kenny Williams. Han är 20 år och alltså fortfarande junior. Vågen stannade på 106,4kg och ingången på 200kg i bøj flög upp de två följande lyften på 220kg bommade han tyvärr, dock var det inte styrkan det var fel på utan tekniska missar som gav röda lampor från domarna. I bänken klarade han ingången på 140kg lätt, kom lite snett på 150kg i andra men fixade vikten i sista lyftet. Också marklyft var han bra på och han fick alla tre lyft med 230kg med mersmak som bäst. Totalt gav det 580kg vilket också är över FM kval gränsen för juniorer. En klart lovande lyftare, styrkan finns där även om det tekniskt inte alltid ser så bra ut. Ser fram emot vad han kan göra i framtiden.



Ove Lehto och Elis Högnäs gjorde upp om medaljerna i 125kg klassen. Ove som var trea på EM för ett par veckor sedan vägde in på 124,55kg. Han gick in lite försiktigare än på EM och tog först 340kg och sedan 360kg i knäböj, han försökte sedan förbättra sitt eget åländska rekord med 377,5kg på stången men det blev för mycket den här gången. I bänken satte han 280kg i första, 290kg i andra men bommade sedan 295kg i sista. Han drog två marklyft med 350kg som bästa och valde att stå över det sista lyftet då han var nöjd med slutsumman på 1000kg. Detta blev hans fjortonde åländska mästerskaps guld och hans sjätte raka tävling med 1000kg eller mer totalt. Elis har jobbat mycket den senaste tiden och träningen har blivit lidande vilket gjorde att han var osäker på formen. Det blev också en lite konstig tävling för honom, han gick in på 275kg i bøj och klarade. Gjorde sedan ett försök på 300kg utan att lyckas och stod över sista lyftet. I bänken gjorde han symboliska 125kg pga känningar av en bröstskada och också i marken blev det symboliskt med ett lyft på 225kg. Vikten låg på 118,8kg.

+125kg klassen bjöd på tre deltagare, Kenneth "Kenta" Sandvik som vägde in på för honom lätta 146,15kg, Jonas Pensar på 127,95kg och Karl-Johan Sommarström på 127,75kg. Guldet var det naturligtvis ingen tvekan om vem som skulle ta, Kenta inledde bra med tre godkända lyft i knäböj och 387,5kg som bäst. Också bänken gick bra och han tog 315kg säkert i andra lyftet. Han följde upp med ett mycket bra försök på 322,5kg i sista, tyvärr kom det en liten sänkning precis i slutet och domarna dömde 2-1 underkänt. I marken brukar han ha problem med greppet när det blir lite tyngre, idag satt det dock bra och det blev nytt personbästa med 310kg på stången i sista lyftet. Totalt fick han ihop 1012,5kg ett resultat som skulle ha gett brons på EM för två veckor sedan då han snöpligt slutade fyra på 1005kg. Karl-Johan valde på skoj att liksom Jesper tävla utan annan utrustning än bältet. Han fick 250kg i andra böjen och bommade 257,5kg i sista. Klarade också två bänkar med 185kg som bäst efter en bom på 192,5kg i sista. Marklyftet gick bra och han klarade alla tre lyft med 265kg på stången i sista, totalt blev det 700kg vilket faktiskt gav silver på kroppsvikt då också Jonas slutade på 700kg men alltså var tyngre. Jonas hade dock kunnat planera sina vikter lite bättre och plockat silvret om han velat, han satsade dock mest på bänken. Han gjorde därför bara en symbolisk knäböj på 200kg men körde för fullt i bänken där han först tryckte 220kg, sedan 230kg följt av en bom på 232,5kg. Detta var dock personbästa med 10kg. I marken drog han 270kg säkert i andra men gick sedan på 300kg i sista utan att klara. Totalt blev det alltså 700kg för Jonas.

Det blev en bra tävling med flera intressanta kamper och rekord av olika slag. Vi hade ingen medaljutdelning idag då vi nyligen beställt nya medaljer med ÅKKs logo på, men de har inte hunnit komma ännu, vi återkommer angående detta. Tyvärr så saknades några av våra vassa lyftare, tex juniorerna Peter Mattsson och Mikael Dahlström. Peter tog examen idag och Micke har haft dåligt med tid för träningen den senaste tiden. Samma sak



gäller Thomas Mickelsson, Pelle Eriksson och Tommy Nordlund som har haft problem med att kombinera jobb och träning. Nu hägrar en eventuell veteran EM start för Christer Gustafsson om ungefär en månad och efter det avgörs SFIM i bänkpress här i Mariehamn den 16 juli.

Vi hade också en liten resultatpinnstävling där det gällde att tippa deltagarnas resultat i de olika momenten. Den tävlingen vanns av Karl-Johan på 15poäng följt av Elis på 12poäng.

Jag vill passa på att tacka publiken, alla tävlande, sekretariatet, speakern Pontus Lindroos och domarna Tommy Nordlund, Åke Björklund och Johan Lehto (ja, jag tackar mej själv...). Och ett extra stort tack till våra duktiga passare!

**[15-07-2005]**

ÅKK har låtit tillverka egna medaljer, dessa åtråvädra tingestar kommer att delas ut vid Åländska mästerskap i fortsättningen (också årets medaljörer kommer att få dessa medaljer).



**[16-07-2005]**

**Kenneth "Kenta" Sandvik bättrade på sitt eget världsrekord i bänken fyra gånger under dagens SFI mästerskap i bänkpress. Med 340kg på stängen i fjärde lyftet så stärker han sin plats som en av världens bästa i bänkpress.**

Idag avgjordes SFI mästerskapen i bänkpress för tionde året. Vi valde att hålla tävlingarna utomhus på scenen på torget i Mariehamn, detta för att lyfta fram sporten lite från de in vanliga fall lite mörka idrottsanläggningarna. Vädergudarna var inte helt på vår sida och det regnade en del under morgonen och lite under de första minuterna av tävlingen, sedan sprack molnen upp och till de sista lyften sken solen. Eftersom turistsäsongen pågår för fullt just nu så dök det förhoppningsvis upp en del publik som annars aldrig skulle komma och titta, vi uppskattar att det kan ha varit 3-400 personer på plats. Vi hade också TV Åland på plats och filmade, reportaget kommer att snurra på lokal TV med början nästa helg. Domare med licens att döma internationella rekord och dopingkontrollanter fanns också på plats då chanserna till ett nytt världsrekord i +125kg klassen var stora. Tyvärr är det ju så att sommaren är en upptagen tid för många, det märktes också i anmälningslistorna där flera av SFI föreningarna helt saknade deltagare. Totalt blev det dock 21 lyftare som vägde in, varav 13 från ÅKK. Vi hade också två gästlyftare av absolut världsklass på plats. Från Tjeckien Marcela Balogova med meriter som VM silver och EM silver 2004 och femfaldig tjeckisk mästare och från Danmark Niels Stærkjær som med tio år inom världseliten, ett personbästa på 307,5kg och en kroppsvikt på nästan 170kg erbjöd ett värdigt motstånd till Kenta.

Lättast av alla var vår första gäst och tävlingarnas enda dam, Marcela, som vägde in på 49,6kg. Hon hade siktet inställt på att bättra på det Tjeckiska rekordet i 52kg klassen som låg på 90kg. Ingångsvikten var just 90kg och det kom utan problem, likaså 97,5kg i andra och sedan också 102,5kg i sista en förbättring av nationsrekordet med 12,5kg!

Lättast av herrarna var Sven-Erik Elfberg som vägde in i 60kg klassen på 59,30kg. Han siktade på det finska

rekordet i klassen, tyvärr skedde här en liten miss, han och alla andra på plats trodde att rekordet låg på 161,5kg men det var egentligen 162kg, satt den 21 maj i år. Detta innebar att han när han tryckte 162kg i andra lyftet så blev det bara tangerat finskt rekord, nytt SFI rekord blev det dock i alla fall. Jag är övertygad om att den sista 0,5kg som hade krävts också skulle kommit, bättre lycka nästa gång. Han provade också på 165kg i sista lyften men det blev för mycket. Han visade dock att också han hör till den absoluta eliten inom finsk bänkprens.



I 75kg klassen var det två deltagare, ÅKKs Pontus Lindroos och Hangös Johan Henriksson. Johan vägde 74,55kg och klarade lätt ingångsvikten på 145kg, likaså kom 150kg i andra, han gjorde sedan ett försök på hela 160kg i sista utan att lyckas. 150kg gav dock guld i klassen och han blev också tävlingarnas bästa juniorlyftare. Pontus siktede på 150kg som är FM kvalgräns i klassen, tyvärr så fick han första lyftet på 130kg borddömt och var sedan tvungen att gå om på den vikten i andra. Det kom utan problem men ett 20kg hopp upp till 150kg i sista blev för mycket och han fick nöja sej med 130kg och en silvermedalj. Vikten låg för dagen på 74,45kg

Också 82,5kg klassen var det två deltagare, ÅKKs Christer Gustafsson och Kim Päivöke. Kim tävlar dock för klubben KKV som inte är en SFI klubb, han var därmed utom tävlan på själva mästerskapet. Christer vägde 81,55kg men fick nöja sej med att klara ingångsvikten 135kg i tredje lyftet efter att ha bommat sina två första lyft. Detta gav som sagt ändå ett SFI guld. Kim var i bra form och klarade alla tre lyften med 197,5kg som bäst, bara 2,5kg från personbästat.

ÅKKs Thomas Mickelsson och Hangös Stefan Westerholm gjorde upp om medaljerna i 90kg klassen. Stefan vägde 90,00kg och satte ingångsvikten till 220kg, tyvärr fick han stora problem med den, bommade sina första två lyft och valde att stå över tredje lyftet. Thomas var därmed klar guldmedaljör och gjorde trots att tiden inte riktigt räckte till för träningen den senaste tiden ett hyfsat resultat, 175kg. Vikt 85,2kg.

Fyra lyftare vägde in i 100kg klassen, ÅKKs John Clemes och Jimmy Pero på 99,0kg respektive 91,7kg och från Ekenäs Jocke Stenström och Pontus Westerlund på 98,8kg och 95,05kg. John satte ingången till 202,5kg, 2kg bättre än hans eget åländska rekord. Han hade tyvärr problem med att han slog i ställningen i sina två första lyft och klarade vikten först i sista lyftet, men tungt var det inte. Resultatet räckte ändå till en guldmedalj för John även om Jocke var honom tätt i hasorna på nya personbästat 200kg från sitt tredje lyft efter att också han ha haft problem i sina två första lyft. Pontus tog alla sina tre lyft och slutade trea på 192,5kg nytt personbästa med 10kg. Också Jimmy batterade på personbästat genom att sätta 150kg i sitt andra lyft.

Också i 110kg klassen var det fyra deltagare, Hangös Magnus Henriksson och tre ÅKK lyftare Jon Krogell, Pelle Eriksson och Tommy Nordlund. Jon vägde medvetet över till den klassen för att slippa några av konkurrenterna och vågen stannade på 100,4kg. Han var i storform och satte alla tre lyft och fick en ny personbästa notering med 200kg vilket gav guld. Pelle vägde in på 103,8kg och klarade 190kg i sitt sista lyft vilket gav silver. Bronset gick också till ÅKK i och med att Tommy klämde i med 7,5kg personbästa i sista lyftet med 170kg på stången, en förbättring av hans eget åländska rekord i veteranklassen 40-49-åringar. Också han vägde medvetet över till 110an med 100,25kg. Magnus slutade alltså fyra efter att ha klarat 160kg, vikt 100,90kg.

Ensam tävlande i 125kg klassen, också det efter att ha "ätit upp sej", var ÅKKs junior Kenny Williams som vägde in på 110,4kg. Han klarade 140kg i andra lyftet men fick sedan ge sej på tangerade personbästat 150kg i sista.

Dagens stora höjdpunkt var naturligtvis +125kg klassen med fyra tävlande, dels gästande Niels som vägde in på hela 169,4kg och tre ÅKK lyftare. 129,65kg tunge Kenneth "Kenta" Sandvik, regerande världsmästare och världsrekordhållare med 322,5kg. Ove Lehto som i vanliga fall tävlar i 125kg klassen men nu vägde in på hela 130,95kg och lättviktaren i klassen Karl-Johan Sommarström på 128,10kg. Första försöket med vikter på 300kg

eller mer var Ove som lätt stänkte upp just 300kg i sitt första lyft. Niels hade 305kg som ingång, det kom upp



riktigt lätt men tyvärr tryckte han det i ställningen på vägen upp och det underkändes. Kenta kände att formen var bra och beställde på nytt världsrekord redan i första lyftet, 323kg. Det blev ett lite knöligt stopp på bröstet, men domarna gav 2-1 godkänt. I andra omgången prövade Niels att höja ytterligare 5kg till 310kg vilket såg ut att gå vägen, men svajade till i sista stund och slog också det i ställningen. Ove hade inget att förlora och beställde upp 323,5kg i sitt andra lyft, 0,5kg högre än Kentas nysatta världsrekord i ett försök att snuva honom på det. Han var väldigt nära att klara men de sista centimetrarna saknades för att det skulle bli godkänt. Kenta kände att det fanns betydligt mer att ge och

stängan lastades med 330kg i hans andra lyft. Också den kom till publikens jubel lekande lätt. Ove var nu tvungen att öka till 325kg då 323,5kg inte längre var någon rekordvikt, och gjorde i princip en repris på det föregående lyftet. Niels körde lite "do or die" och begärde till sitt sista lyft upp 330,5kg för att också han få göra ett försök på världsrekordet. Tyvärr fick han också här lite obalans alldeles i slutet av lyftet, helt klart är att han är god för riktigt stora vikter om han får det att stämma. Till tredje lyftet ökade Kenta ytterligare en femma till 335kg vilket satt klockrent och till allas förtjusning så begärde han sedan ett fjärde lyft med hela 340kg på stängan. Stämningen var på topp och jag vågar lova att hela publiken vrålade och jublade för fulla halsar när han gjorde dagens snyggaste lyft och det gamla världsrekordet var därmed slaget med hela 17,5kg! Kommentarer som "otroligt" och "det var det j-ligaste..." hördes efteråt från publiken. Vi fick alltså se hela sex försök, varav fyra lyckade, på ett av de mer prestigefyllda rekorden inom internationell bänkpress här idag! Karl-Johan bommade 210kg i första men klarade i andra lyftet och försökte sedan på nytt personbästa på 227,5kg i sista utan att lyckas och knep därmed SFI bronset då Niels var utom tävlan.

Överlag måste jag säga att tävlingarna var lyckade och det mesta flöt på bra, att sedan Kenta, Ove och Niels bjöd på lyftning av absolut världsklass var naturligtvis grädden på moset. För att Kentas rekord skall vara godkänt så krävs också att han gjorde ett dopingtest efter tävlingen, svaret brukar dröja någon vecka. Också John Cledes och Kenney Williams testades efter tävlingen.

Närmast på tävlings schemat är nu EM i bänkpress i Ungern i mitten av September där Kenta skall försvara sin titel som europamästare, något som väll med stor sannolikhet skall gå vägen med tanke på dagens resultat. Med honom åker också Ove som troligtvis också där tävlar i +125kg klassen och konkurrerar med Kenta. Höjdpunkten på "bänkpress-året" blir naturligtvis VM i bänkpress som går i Stockholm den 1-4 december. Boka in det i kalendern!

Jag vill passa på att tacka sponsorerna, våra superduktiga passare som gjorde ett suveränt jobb, domarna och sekretariatet plus alla andra som hjälpte till. Ett extra stort tack till våra gästlyftare Marcela och Niels samt Pelle som fixat med sponsorer och ordnade så att vi fick en bra uppvärmnings plats och slutligen till Kenta som varit en starkt drivande kraft bakom arrangemanget!

#### [23-07-2005]

Ett efterfrågat inslag dyker nu upp på hemsidan. Ove Lehto kommer att under hösten lägga ut sin träningsdagbok på nätet för alla intresserade! Där kan man läsa om och kommentera hans träning inför höstens och vinterns stora tävlingar så som EM i bänkpress i slutet av september, MästarMötet 2005 i styrkelyft den 26 november och VM i bänkpress i början av december. Ove kommer också i år att hoppa över VM i styrkelyft, då han nu valt att gå upp lite i vikt och tävla i +125kg klassen under en tid och Finland har ju som bekant redan två VM lyftare med där sedan tidigare, Kenneth "Kenta" Sandvik och Jari Martikainen. Det är inte omöjligt att det kan bli flera tävlingar på programmet, bla. lag FM i styrkelyft och bänkpress och SFIM i styrkelyft avgörs också under hösten/vintern. Förhoppningsvis så skall vi småningom också kunna lägga in lite bilder och beskrivningar på lite av de olika övningar som han kör.

#### [25-07-2005]

Nu snurrar programmet från bänk SFIM på för fullt på TV Åland och kommer att hålla på under två veckor!

### [11-09-2005]

Tre äländska lyftare tävlade idag i den svenska serien, Kenneth Lundsten och Elis Högnäs för Uppsala och Jimmy Pero för Österbybruk. Kenneth vägde in på 75,9kg och tävlade därmed i 82,5kg klassen för första gången. Han gjorde serien 230-160-252,5 där marklyftet var personbästa med 2,5kg. Totalt blev det 642,5kg. Jimmy vägde också tungt, 94,5kg, och också han noterade 2,5kg personbästa i marken med serien 220-145-267,6kg och 632,5kg totalt. Också Elis var tung, vågen stannade på 123,0kg. Han gjorde dock en ganska försiktig insats med 250kg i böj och mark och endast 100kg i bänken pga känning av en bröstskada, totalt blev det 600kg. Tack till Matti Vuontisvaara för infon!

### [17-09-2005]

SFI-Friidrottsseriefinalen avgjordes idag på IP i Mariehamn. Ove Lehto deltog i slägga och kastade 42,23m vilket gav en andra plats. Vann gjorde Vasas Robert Häggblom som fick iväg släggan drygt en meter längre.

### [25-09-2005]

**Kennet "Kenta" Sandvik lyckades inte försvara sin EM titel i bänkpress, han lyfte 337,5kg men blev slagen på kroppsvikt av hemmalyftaren, Ungerns, Bela Kathi. Ove Lehto slutade fyra på 317,5kg och i -125kg klassen slutade också Vasas Fredrik "Freddi" Smulter fyra med 280kg.**

Årets europeiska mästerskap i bänkpress avgjordes nere i Ungern nu i helgen, närmare bestämt i staden ligger staden Mosonmagyarovo uppe i nordvästra Ungern. Finland åkte ner med en trupp på fyra damer och åtta herrar, varav de tre tyngsta herrarna var SFI lyftare, Vasas Fredrik "Freddi" Smulter i -125kg klassen och ÅKKs Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik i +125kg klassen. Totalt deltog ca 60 damer och närmare 100 herrar från ett femtontal länder i mästerskapen. Man hade också satsat på att sända tävlingarna live över Internet något som man får hoppas att flera arrangörer hakar på i framtiden!

Inför tävlingarna såg +125kg klassen ut att bli en riktig rysare med många starka namn anmälda. Kenta var naturligtvis som regerande Europa- och världsmästare storfavorit till guld och siktet var inställt på guld och om tillfälle gavs så var han naturligtvis också sugen på att försöka plocka tillbaka världsrekordet som han blev av med till Japanen Midote förra helgen. Andra som skulle kunna vara med och slåss om medaljerna var Sveriges Fredrik Svensson och Johnny Wahlqvist, Danmarks Niels Stærkjær och förra årets trea och tvåa, Rysslands Vladimir Maximov och Ungerns Bela Kathi samt naturligtvis Ove Lehto. Ove som har valt att lämna -125kg

klassen bakom sej och har under sommaren och hösten gått upp en hel del i vikt. Detta har också gjort att formen varit på stigande en längre tid. Tyvärr kanske han blev lite väl ivrig med träningen då det gick så bra och efter att ha varit upp på personbästa med över 10 kg på träning för några veckor sedan så gick formkurvan plötsligt drastiskt nedåt, troligen till följd av överträning. Det enda han då kunde göra de sista veckorna inför dessa tävlingar var i princip att träna lite lätt och vila i hopp om att formen skulle komma tillbaka, han var med andra ord ett lite osäkert kort. Det var också förhandsfavoriterna som stod för underhållningen under denna enormt spännande tävling. Kenta som vägde 150,7kg gick in på 322,5kg, satte det säkert och tog

ledningen i tävlingen medan Ove, som vägde 138,2kg, fick problem med sin ingångsvikt på 300kg och inte lyckades trycka ut det hela vägen. Sedan blev det full fart på tävlingen där medaljerna bytte ägare lite hela tiden. Inför sista omgången hade Ungerns Kathi tagit över ledningen från Kenta genom att också han, med ett riktigt fullt lyft, klara 322,5kg men med lättare kroppsvikt. Kenta bommade sitt andra lyft med 330kg på stången. Sveriges Wahlqvist var i storform och tog 317,5kg i andra och ryssen Maximov 310kg. Ove klarade 300kg medan Svensson stod över, troligtvis för att spara krafterna för guldförsök i sista lyftet, och Stærkjær bommade på 325kg. Ove fortsatte bra och tryckte nytt personbästa med 10kg i sista omgången med 317,5kg på stången och var därmed upp på bronsplats, Svensson och Stærkjær bommade också sina sista lyft medan Wahlqvist fortsatte



att överraska genom att sätta 327,5kg, nytt svenskt rekord och Ove halkade därmed ner till fjärdeplatsen. Guldstriden stod då mellan Kenta och Kathi, Kenta satte 337,5kg riktigt snyggt och ungraren gick på samma vikt men med lättare kroppsvikt och lyckades efter ett lite tveksamt lyft få upp det hela vägen och godkänt. Det blev med andra ord inte något tredje EM guld kunde en besviken Kenta konstatera efter tävlingarna, men det kommer flera år. Stärkjær fick 317,5kg i första lyftet och slutade femma, sexa var Svensson med 315kg också det från första lyftet. Som avslutning begärde Wahlqvist upp nytt världsrekord på stängen med 341kg, det blev dock strul med utlyftet och sedan rann tiden ut så han fick gå av lavan utan att ha försökt på vikten. Också Kenta var in på ett fjärde lyft med 341,5kg på stängen och fick det en bra bit innan han fick ge upp. Detta skulle dock ändå inte gett Kenta segern då rekordförsök i fjärde lyft inte räknas med i tävlingen. Rekordet stannar med andra ord i Japan ett tag till. Efter tävlingen fick Kenta lämna ett dopingprov, lite dåligt intryck gav detta då hemmalyftaren som vann inte behövde lämna något prov...

I -125kg klassen var hemma lyftaren, världsmästaren och världsrekordhållaren, Ungerns Lazlo Mezaros, storfavorit. Också Sveriges Marcus Hirvonen kan om han får till det göra hårda resultat. I övrigt var det ganska osäkert hur placeringarna skulle fördelas. Freddi gjorde här debut internationellt i senior sammanhang, detta trots att han egentligen fortfarande är junior. Personbästat från tidigare var 275kg men han har varit på större vikter på träning och en viss medaljchans fanns om han fick till det. Det såg också länge ut att kunna bli ett brons till honom, men i sista lyftomgången gick en Polack, som hade två bommar sedan tidigare, upp och tog bronset på 285kg medan Freddi stannade på 280kg från sista lyftet och fick, liksom Ove, nöja sej med en fjärde plats. Vann gjorde Mezaros på nytt världsrekord med 320,5kg och tvåa var Sveriges Marcus Hirvonen på 290kg. Freddi vägde 124,6kg.

Av intresse kan också vara att kasta ett öga på 60kg klassen för herrar. ÅKKs Sven-Erik "Svenne" Elfberg gjorde på SFIM i bänkpress i mitten av juli 162kg, ett resultat som faktiskt skulle ha gett ett silver i klassen om han varit med och presterat lika bra! Svenne tävlar nästa gång på lag FM i bänkpress om en månad och kan han prestera riktigt bra där så är det inte omöjligt att han kan vara en kandidat till VM i bänkpress i Stockholm första helgen i december. Om inte annat så vågar jag hoppas på att han kommer att vara på plats nere i Frankrike i augusti nästa år då EM avgörs där.

Kentas Tjeckiska flickvän, snart boende på Åland, Marcela Balogova tävlade redan på fredagen i 48kg klassen för damer. Hon klarade 95kg i sitt andra lyft och begärde upp 100kg till sitt tredje lyft för att försöka ta guld, tyvärr så skadade hon sej inför det lyftet i armbågen och fick åka till sjukhus och få den gipsad, inget skall dock ha varit trasigt och vi får hoppas på ett snabbt tillfrisknande. Hon slutade nu tvåa, slagen med endast 2,5kg av Slovakiskan Svjantekova.

Nästa tävling på programmet är nu lag FM i styrkelyft och bänkpress i Salo om ca en månad där både Ove och Kenta kommer att dubblera och köra två tävlingar under en och samma helg detta tillsammans med bla Kenneth Lundsten, Jon Krogell och Sven-Erik "Svenne" Elfberg.

#### [07-10-2005]

Flera nyinflyttade! Kenta är numera sambo med Tjeckiskan Marcela Balogova. Hon kommer dock trots att hon bor här på Åland att fortsätta tävla för sin Tjeckiska klubb Sokol Nymburk och därmed också för Tjeckien på internationella tävlingar. Det är dock inte omöjligt att hon kan tävla för ÅKK på mindre tävlingar under året. Hennes meritlista är lång med flerfaldiga mästerskapstitlar nationellt och många framskjutna placeringar på internationella tävlingar.

\*)Från och med 2006 tävlar hon för ÅKK på nationella tävlingar, internationellt är det fortfarande Tjeckien som gäller.

#### [09-10-2005]

Igår avgjordes Östra Svealands styrkelyftsförbunds distriktsmästerskap och ÅKKs tre "halvsvenskar" tävlade. Kenneth Lundsten och Elis Högnäs för Uppsala TK och Jimmy Pero för IFK Dannemora-Österby. Kenneth vägde in på 73,2kg och gjorde en riktigt bra tävling med serien 235-172,5-240=642,5kg han hade även 242,5 uppe i böj relativt lätt men underkänt 2-1 pga djupet samt en 177,5 bänk som underkändes pga växelpress. Bänken var inte bara nytt personbästa med 2kg utan också nytt distriktsrekord för Östra Svealand. Jimmy har gått upp en viktklass och tävlade i 100kg klassen, vikt 94,95kg, och gjorde serien 245-152,5-280=677,5kg samtliga resultat nya personbästan! 280kg marken hade också sett riktigt bra ut och mer fanns att hämta. Elis vägde in på 122,5kg och inledde med att bättra på personbästat till 300kg i knäböj vilket hade varit riktigt lätt. En bröstskada har hindrat honom i bänken en längre tid och han gjorde för honom blygsamma 155kg också i marken gick han på halv fart och gjorde 245kg då det skulle inte haft någon betydelse placeringsmässigt om han gjort mer. Totalt blev det 700kg för Elis. Efter tävlingen gjorde Kenneth 29 reps på 75kg i kroppsviktsbänk.

[23-10-2005]

### **Ett världsrekord, ett europarekord och ett lag guld till ÅKK under helgens lag FM tävlingar i styrkelyft och bänkpress.**

Nu i helgen avgjordes lag FM i styrkelyft och bänkpress i Salo strax norr om Åbo, styrkelyften igår och bänkpressen idag. ÅKK deltog första gången i dessa lagtävlingar 2003, då enbart i bänk och slutade då trea. Förra året var vi med i både bänk och styrkelyft och tog då guld i styrkelyften och ytterligare ett brons i bänken. Naturligtvis var målet inför årets tävlingar att försvara guldet och att om möjligt förbättra bronset i bänken. Det är fyramanna lag som tävlar och tre lyftare deltog i båda tävlingarna, Kenneth Lundsten, Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik. I styrkelyften tillsammans med Jon Krogell och i bänken med Sven-Erik "Svenne" Elfberg. Anmälda som reserver i laget var Anders Johansson och Elis Högnäs.

I styrkelyften finns ingen begränsning för hur mycket laget får väga, 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. Kenneth vägde 73,15kg, Jon 99,25kg, Ove 139,65kg och Kenta 149,8kg.

I lördagens inledande knäböj gjorde alla rätt bra ifrån sej. Kenneth gjorde 235kg, bara 7,5kg under personbästa, lätt i sista efter att ha klarat 220kg som ingång och bommat 235kg pga djupet i andra. Jon hade också problem med djupet och fick underkänt på 245kg i första lyftet, men klarade sedan i andra och tog 257,5kg i sista. Ove som hade känningar av en liten skada i lumsken för ett par veckor sedan såg på förhand ut som ett lite osäkert kort, men han gick på för fullt och satte nytt personbästa med 5kg vilket gav 385kg detta efter att ha gjort 350kg i första och 375kg i andra. Kenta hade 375kg som ingångsvikt, tog sedan 387,5kg i andra och avslutade med att också han sätta nytt pers med 5kg med ett lyft på 400kg! Enligt uppgifter så var det också mycket lätt och det diskuterades om han borde försöka slå det finska rekordet på 415kg, men han valde att spara på krafterna då han skulle tävla idag också.

Kenneth öppnade med 157,5kg i bänken, satte 165kg i andra och stod sedan över tredje för att spara lite på krafterna. Jon fick bara ingången på 190kg efter att ha fått sina två följande lyft på 197,5kg borddömda pga stoppet. Ove gick in på 300kg, blev sedan borddömd på 310kg pga av stoppet men satte det lätt i sista lyftet. Kenta gjorde bara en bänk på 325kg, han ville naturligtvis spara på krafterna till dagens bänktävling och försöka på maxvikter då istället. Han tog därmed tillbaka europarekordet i bänkpress på styrkelyftstävling i +125kg klassen som han blev av med på EM i styrkelyft i våras.

Redan inför marklyftet stod det klart att ÅKK skulle ta hem segern om inget oförutsett skulle hända. Kenneth drog 230kg och 240kg men bommade när han försökte på nytt personbästa på 255kg i sista lyftet. Totalt fick han 640kg vilket är bara 10kg under personbästa, klart godkänt med andra ord. Jon var vass i marken och drog alla lyft med nytt pers på 282,5kg i sista, totalt blev det också nytt pers med 730kg, håll ett öga på Jons träningsdagbok där det säkert kommer en kommentar småningom. Ove hade problem med att dräkten i marklyftet var för spänd, det är samma dräkt som han tidigare använt i -125kg klassen och nu väger han 15kg mer så det kanske inte är så konstigt. Han drog 330kg som ingång och gick sedan på 350kg i andra lyftet men fick inte riktigt greppet att sitta då dräkten var så spänd och han tappade det vid knäna. Han bytte till en lösare dräkt till sista lyftet och klarade då. Totalt blev det nytt personbästa och åländskt rekord med 1045kg, bara 10kg från det finska rekordet i klassen. Håll också ögonen på Oves träningsdagbok för en kommentar. Kenta klarade 300kg i andra lyftet och bommade i sista på 310kg men det räckte ändå till nytt personbästa på 1025kg totalt. Tänker man sedan på att böjen var med mersmak och att han gjorde bara en bänk så kan man lugnt säga att det ser lovande ut inför VM i styrkelyft i Miami om tre veckor. Ove står över VM också i år, bland annat pga att han bytt viktklass från -125kg till +125kg under året och Finland har redan två lyftare klara till VM där. Han är dock inbjuden till att delta i Örebro KKs Mästar Möte som ordnas den 26 november där 15 av världens bästa lyftare gör upp på poäng

Poängmässigt gjorde Kenneth 464,19 poäng, Jon 445,67, Ove 584,16 och Kenta 567,24 vilket gav en totalpoäng på 2061,25. Detta räckte till guld med god marginal före Sotkamon Visa på 1894,06 och Kuopion Painonnostajat på 1864,90. Efter tävlingen fick Kenta och Jon göra ett dopingtest.

Bänklaget, som tävlade idag söndag, vägde in tungt, Svenne 59,4kg, Kenneth 73,7kg, Ove 140,30kg, och Kenta 149,4kg. Detta gav en total vikt på 422,8kg och en övervikt över maxgränsen 380kg på 42,8kg vilket i slutändan skulle innebära ett avdrag på det totala resultatet med 95kg.

Svenne satte 155kg som ingång men hade problem med att få det godkänt, i första lättade rumpan från bänken, i andra var stoppet inte bra men han fick det i sista. Han gjorde sedan i ett fjärde lyft ett försök på finska rekordvikten 165kg men bommade, skulle han ha klarat kunde det ha varit en biljett till VM senare i år men nu blev det alltså inte så. Kenneth gjorde en bra tävling och satte alla lyft med 170kg i sista. Ove hade 295kg som ingångsvikt, vilket i teorin inte skall vara några problem för honom och han var också upp till det på uppvärmningen innan tävlingen men tyvärr så fick han i första lyftet en känning av en skada i bröstmuskelfästet och han valde att avstå från mera lyftande för att inte förvärra den. Kanske kan skadan vara ett resultat av att tävla två dagar i rad vilket naturligtvis sliter extra mycket på kroppen.



Kenta hade efter det inget att förlora, kampen om lag placeringarna var borta, och han ändrade ingångsvikten till världsrekordet 341kg för att göra ett försök att ta tillbaka det från Japanen Midote som gjorde 340,5kg för ett tag sedan. Vikten kom upp lätt med tre vita lampor från domarna och han kan nu titulera sig världsrekordhållare igen. Inte nog med detta han fortsatte med att öka ytterligare i andra lyftet till 345kg och klarade även det med tre vita lampor. Han gjorde sedan ett försök på 350kg i sista lyftet men det blev för tungt den här gången. Detta vara naturligtvis en liten revansch efter att "bara" blivit tvåa på EM för några veckor sedan och han stärker nu sin position som storfavorit inför VM i bänkpress i Stockholm, nästan på hemmaplan, första helgen i december där naturligtvis målet är att ta sin tredje raka titel. Läger man sedan in en +340kg bänk till Kentas styrkelyfts serie från igår så får man ett mycket bra resultat, det är med andra ord också väldigt intressant inför VM i styrkelyft. För att världsrekordet skall vara godkänns så var Kenta tvungen att lämna sitt andra dopingtest på mindre än 24 timmar. Filmklipp finns på lyften, kommer småningom...

ÅKK stannade nu på 575kg totalt och en åttonde plats men man kan såhär i efterhand konstatera att om Ove skulle fått ett lyft så skulle ÅKK ha fått ihop 965kg totalt, tar man det minus straffavdraget på 95kg ger det 870kg. Segrade laget SalVo fick nu 822,5kg.

Också SFI föreningen Hangö IK var på plats, de gjorde dock ingen bra tävling och slutade sist i sammandraget. Deras Stefan Westerholm gjorde dock 245kg i sitt första lyft och fick därmed en VM biljett till Stockholm.

#### [29-10-2005]

Kenneth Lundsten tävlade igår för Uppsala TK på Östra Svealands Styrkelyftsförbunds distriktsmästerskap i bänkpress i Tumba. Han vägde in i 75kg klassen på 73,85kg. Tyvärr hade han problem med att få sina lyft godkända av domarna, han fick endast tre vita lampor på tre lyft. Ingången på 162,5kg var lätt men med tre röda lampor för stoppet. Han ökade ändå till 167,5kg i andra som också kom lätt och 2-1 godkänt, ökade sedan till nytt personbästa, 175kg, i sista och också det kom hela vägen upp men 2-1 underkänt. "Synd för jag hade velat prova på 180 i ett fjärde." var hans kommentar efter tävlingen. Han slutade tvåa i klassen på tyngre kroppsvikt.

#### [14-11-2005]

**ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik slogs åter igen på mållinjen av landslagskamraten Jari Marikainen och slutade fyra på VM. Lite tröst blev det dock med ett nytt europarekord och silver i bänken.**

De 35e världsmästerskapen i styrkelyft avgjordes i Miami, USA under veckan och helgen. Runt 150 lyftare från över 30 länder deltog i tävlingarna. Finland hade fyra deltagare med, bland annat ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik i den tyngsta klassen, +125kg.

Kentas form var inför tävlingarna riktigt bra, han satte nytt personbästa bara ett par veckor före då lag FM i styrkelyft avgjordes. Han gjorde då 1025kg totalt trots att han höll igen i bänken och gjorde bara ett lyft där. Det följde han som bekant upp med att återta världsrekordet i bänkpress med ett lyft på 345kg dagen efter då lag FM i bänkpress avgjordes. Om han kunde få in en fullträff idag så var det inte omöjligt att han skulle kunna nosa på en medaljplats.

Han vägde in på 149,4kg och i knäböjen gjorde han 380kg i första lyftet, 392,5kg i andra vilket var väldigt tungt. Han vågade därför bara höja 5kg till 397,5kg i sista vilket också var tungt men kom hela vägen, klart godkänt då det är bara 2,5kg mindre än personbästa. Ryssen Bondarenko gjorde 445kg, Japanen Midote och Kentas landslagsman Jari Martikainen 400kg. Midote bommade 415kg i andra och stod sedan över sista lyftet. Ukrainaren Muravlyov fick 380kg. Sveriges Fredrik Svensson bommade tyvärr ut sej i knäböjen på 335kg.

I bänken blev det också klart godkänt för Kenta med 337,5kg, nytt europarekord, detta efter att ha bommat första lyftet på 330kg men klarat i andra. Det var inte några riktigt klockrena lyfte enligt honom själv. Midote gjorde dock en superbänk på nya världsrekordvikten 350,5kg i tredje lyftet och plockade därmed rekordet av dubbla världsmästaren klassen USAs Brian Siders som inte dök upp till VM pga skada. Kenta försökte plocka japanens nysatta rekord i ett fjärde lyft med 351kg på stängen men det kom bara någon centimeter. Här kom Svensson igen och tog bronset på 322,5kg, Muravlyov 297,5kg, Bondarenko 285kg och Martikainen 262,5kg. Inför marken så låg nu Kenta på andra plats med 735kg efter Midote på 750kg och Bondarenko trea med 730kg. Ryssen är dock en vass marklyftare och kunde redan här vara ganska säker på guld.



Kenta gick in på 285kg i marken vilket han klarade, ökade sedan en tia till 295kg och klarade även det men greppet var dåligt så han ökade bara en femma till sista men bommade. Totalt blev det dock nytt personbästa med 1030kg. Bondarenko drog 375kg och fick 1105kg totalt. Midote fick upp 310kg och slutade två totalt med 1060kg. Martikainen hamnade i ett läge där det krävdes bara en ökning med 2,5kg för att tangera Kentas resultat men med lägre kroppsvikt, en repris på EM i våras, och han klarade ganska lätt 367,5kg i sista lyftet. Kenta slutade därmed åter igen utanför pallen. Också Ukrainare försökte i sista marken att plocka bronset men orkade inte och stannade på 350kg och 1027,5kg totalt.

Efter tävlingen gjorde Kenta ett dopingtest för att få sitt europarekord i bänken noterat i rullorna. Övriga finska insatser var Sami Nieminen som slutade femma i 75kg klassen. Harri Heinilä bommade ut sej i 110kg klassen, där skulle också Hannu Kopola varit med men han fick avstå från tävlandet pga en axelskada.

ÅKKs Ove Lehto valde, liksom förra året, att stå över VM tävlingarna, bla på grund av att han bytt viktklass under året, man kan dock konstatera att hans 1045kg från lag FM för två veckor sedan skulle ha stått sej bra också här. Han kommer dock att delta på Örebro KKs MästarMöte 2005 om två veckor. Där har man bjudit in några av världens bästa lyftare för att göra upp. Sedan är det bara en vecka vila för Ove innan han och Kenta



deltar på VM i bänkpress i Stockholm den 1-4 december, en tävling som kommer att bli en mycket intressant och jämn kamp mellan bla Kenta och Midote.

#### [19-11-2005]

John Clemes tävlade idag på polisernas FM i bänkpress i Helsingfors. Han vägde in på 101,9kg och tävlade därmed i 110kg klassen. Han satte ingången på 200kg utan problem, likaså kom andra lyftet på 210kg lätt men slarvade sedan lite i sista lyftet och bommade på 220kg. Det räckte dock nytt personbästa med 7,5kg och guld i både i öppna klassen och polisernas tävling. Grattis!



#### [26-11-2005]

**ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto tävlade på Örebro KKs MästarMöte i styrkelyft. Ove lyfte mest av alla men slutade tvåa efter Sveriges Ljungberg. Kenta bänkade mest och slutade sexa totalt.**

Idag ordnar Örebro KK för tredje gången MästarMöte i styrkelyft, en pristävling med speciellt inbjudna lyftare. Tävlingen har mycket gott rykte om sej och arrangemanget hålls i Conventum i centrala Örebro, en av Sveriges modernaste konferensanläggningar med plats 1520 sittande åskådare. Femton av världens bästa styrkelyftare var från början inbjudna, bland annat flera medaljörer från VM för ett par veckor sedan. Tävlingen avgörs på Wilks poäng, i princip hur mycket

du kan lyfta i förhållande till din kroppsvikt.

Tyvär så var det flera återbud de sista dagarna och en av de intressantaste kamperna gick om intet i och med att USAs Siders, tungviktsvärldsmästare 2003 och 2004, och Rysslands Bondarenko årets tungvikts världsmästare lämnade återbud pga skador. Också årets VM tvåa i -125kg klassen, rysslands Malanichev, och Stor Britaniens Henry uteblev i sista stund och totalt var det tio lyftare som dök upp till start. Detta var dock absolut inte något dåligt startfält, samtliga deltagarna har många tunga meriter, både nationellt och internationellt, bakom sej. ÅKKs Ove Lehto var med också förra gången MästarMötet arrangerades, 2001. Han slutade då åtta av totalt 11 deltagare. Kenneth "Kenta" Sandvik var redan tidigt aktuell till årets tävling men han tvekade in i det sista i och med att en av årets höjdpunkter för hans del, VM i bänkpress avgörs redan nästa helg i Stockholm. Han bestämde sej dock i sista stund för att delta ändå. Sveriges Jörgen Ljungberg och USAs Brad Gillingham har båda varit med på MästarMötet alla tre gånger, 1999, 2001 och 2005. Storfavorit inför tävlingen när de båda toppnamnen var borta var den lättaste av alla deltagarna, ryssen Suslov, som gjorde ett imponerande resultat på VM för två veckor sedan.

Ove vägde in tungt, vägen stannade på 141,0kg, Kenta var däremot en aning lättare än vanligt 147,9kg. Det inledande knäböjen gjorde båda bra ifrån sej. Ove satte nytt personbästa med 390kg på stängen i sista lyftet, det kändes dock väldigt lätt och han trodde själv att "10-20kg till" skulle kunna vara möjligt! Kenta klarade 395kg i andra lyftet men bommade sedan på 402,5kg i sista. Vann knäböjen gjorde Sveriges Jörgen Ljungberg (125,0kg) trots att han bara fick ingångsvikten på 400kg, han bommade sedan två gånger på 420kg. Säkert en besvikelse för hans del, på VM för två veckor sedan gjorde han 427,5kg. Norges Asbjorn Randen (125,5kg) försökte sej också på över 400kg med 402,5kg på stängen men bommade och stannade på 380kg. Suslov (107,5kg), som gjorde 410kg på VM var väldigt blek och klarade bara 385kg idag. Topp tre blev alltså Ljungberg, Kenta och Ove. Ser man till poängen så ledde här Suslov, Ljungberg tvåa och Kenta trea.

I bänken var naturligtvis Kenta i och med Siders frånvaro storfavorit, han höll också för trycket, han bommade ingången på 332,5kg i första men klarade i andra. Han gjorde sedan ett försök att putsa sitt eget europarekord i sista lyftet med 338kg på stängen men det gick inte idag. Ove fick alla sina tre bänkar, 305kg, 315kg och 325kg i sista. Nytt personbästa med hela 7,5kg och en delad andra plats i och med att också Sveriges Fredrik Svensson (151,4kg) gjorde 325kg i sitt tredje lyft. Svensson försökte sedan i ett fjärde lyft också han på europarekord men bommade. Polacken Mirovski som gjorde 320kg på VM klarade bara 290kg idag och slutade fyra. Inför marken var poängställningen sådan att Kenta låg i ledningen, Ove tvåa och Ljungberg trea, det var redan här ganska klart att slutstriden skulle stå mellan Ove och Ljungberg som båda är vassa i marken.

Ove klarade ingången på 335kg i sitt första lyft, tog sedan 350kg i andra och försökte sedan på 357,5kg i sista lyftet och var i princip klar med lyftet men greppet höll inte. Det verkar som att hans viktuppgång gett bra resultat i böj och bänk men påverkat marklyftet, kanske främst greppet, negativt. Han förbättrade därmed sin personbästa serie med hela 20kg till 1065kg vilket också är nytt finskt rekord med 10 kg i +125kg klassen vilket han naturligtvis är mycket nöjd med, håll ett öga på hans träningsdagbok där det säkert dyker upp en egen kommentar. Han har nu finska rekordet totalt i både -125 och +125kg klassen. Ljungberg drog 360kg i sin andra mark och var på det klara med vad som krävdes för att ta hem segern när han gick in på lavan inför sista lyftet med 370kg lastat vilket han också drog, en absolut toppnotering av honom. Han fick ihop 1045kg totalt och

595,44poäng, seger med endast en poängs marginal före Ove på 594,48poäng. Suslov drog 345kg i marken och slutade trea totalt med 577,59poäng och 975kg. Tyngsta marken stod USAs Brad Gillingham (148,50kg) för när han klarade 385kg i tävlingarnas sista lyft. Kenta klarade 300kg i sin andra mark men bommade sedan på 305kg i sista. Totalt gav det 1027,5kg, bara 2,5kg under VM resultatet och personbästa på 1030kg. Kenta slutade sexa totalt på 569,65poäng.

Publikmässigt uppskattade Ove och Kenta att det rörde sig om över 1000 personer, otroligt mycket om man jämför med tex EM eller VM! Med på plats som coach var Jon Krogell. Tack till Elis och Lundsten för kontinuerliga rapporter.

[04-12-2005]

**Det blev guld, silver och brons till Åland då VM i bänkpress avgjordes i Stockholm. Kenneth "Kenta" Sandvik försvarade sin tungviktstitel, Marcela Balogova slutade tvåa i sin klass och Ove Lehto knep bronset i tungvikten.**



Årets VM i bänkpress gick i princip så nära hemmaplan som bara är möjligt för oss ålänningar, nämligen i Upplands Väsby, i norra Stockholm. Tävlingsplatsen var Scandic Infra City med plats för över 400 åskådare. Tävlingarna sändes också live över nätet, tyvärr var det lite problem under första dagen men detta reddes senare upp och sändningarna flöt på bra. Upplägget var väldigt professionellt, med kunniga kommentatorer som guidade tittarna genom tävlingarna, snyggt, de klart bästa webbsändningarna jag sett! Vi får hoppas att andra tar efter. Också SVT och TV4 sporten hade på kvällen inslag om tävlingen. Naturligtvis fanns också åländska intressen på plats, bland annat Radio Åland var på plats och direktsände, också Ålandstidningen hade reporter på plats.

Både Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik tävlade ju som bekant i den tyngsta klassen, +125kg. På förhand såg det ut att bli den allra hårdaste tungvikten någonsin med hela elva lyftare anmälda på över 300kg. Kenta kom till tävlingarna med två raka segrar från 2003 och 2004 i ryggen och siktet var naturligtvis inställt på ett tredje guld. Ove gjorde nytt personbästa på 325kg för bara en vecka sedan då han tävlade på Örebro KKs MästerMöte i styrkelyft så formen var god. Han tävlade förra året i -125kg klassen och slutade då trea på 300kg. Det visade sej också att tungvikten skulle bli en oerhört jämn och spännande kamp. Efter invägningen stod det klart att tio lyftare hade ingångsvikter på +300kg, ryssen Maximov valde att banta ner sej till -125kg klassen och tog där guld med ett lyft på 295kg. Kenta inledde tungt med att redan i första lyftet gå på 330kg, tyvärr blev det lite dåligt stopp och han underkändes av domarna, också Ove körde på för fullt redan från början och klarade ingången på 315kg lätt. Flera orosmoln fanns på himlen, USAs Gillespie tryckte lätt 330kg i sitt första lyft, Sveriges Svensson klarade 325kg, ryssen Shabanov 320. Japanen Midote, Danmarks Starjaer och Sveriges Wahlqvist bommade alla sina ingångar på 335kg, 320kg respektive 310kg. Kenta ökade på 2,5kg till andra omgången för att plocka ledningen av jänkaren och nu satte det klockrent, precis som det brukar. Ove ökade på till 322,5kg för att placera sej på bronsposition. Också Svensson klarade 332,5kg och Wahlqvist fixade 310kg. Jänkarens coacher hade tydligen järnblödning för de begärde upp världsrekordvikten 345,5kg istället för att

bevaka ledarplatsen vilket han bommade. Modote och Staerjare fortsatte att bomma och också Shabanov bommade. Kenta låg alltså i ledning när sista omgången startade och vi som satt i publiken hade nerverna på absolut helspänn. Efter en del taktik så gick både Kenta och Svensson in på 340kg men båda bommade den vikten och då Kenta var lättare gick guldets för tredje året i rad till honom. Kenta vägde 148,6kg och Svensson 152,2kg. Om bronset var det också oerhört spännande Ove klarade 330kg i sista lyftet, ytterliga fem kilo förbättring av personbästa, och lade sej trea men då återstod flera av de andra lyftarna som hade beställt upp större vikter på stängen. Efter en stunds nagelbitande stod det ändå till slut klar att det var Ove som plocka de hem bronset. Gillespie var sista lyftare ut, fortfarande med 345,5kg, och kunde ha förstört det helt för oss om han klarat, men han orkade inte trycka det hela vägen. Midote gick på 337,5 och gjorde ett tveksamt lyft som förts dömdes som godkänt med 2-1 av domarna men efter protester från flera av de andra länderna gick juryn in och ändrade domslutet och japanen fick åka hem utan resultat. Också Wahlqvist var upp och nosade på guldets med 335kg på i sista lyftet men det kom inte hela vägen. Dansken hade också 335kg på i sista utan att lyckas och blev också han utan resultat. Ryssen som var lättare än både Kenta och Svensson försökte också han att klara 332,5kg för att kunna knipa guldets utan att lyckas. När röken skingrat sej stod det alltså klart att det blev en helnordisk pall i den tyngsta klassen! Guld till Kenta, silver till Svensson och brons till Ove. Gillespie slutade fyra, Shabanov femma och Wahlqvist sexa. Kenta blev också nästbästa lyftare, slagen med endast 0,01 poäng av en kille i 60kg klassen som gjorde 215kg. Ove vägde för dagen tyngre än någonsin med 141,9kg.

Tjeckiska Marcela Balogova, numera bosatt på Åland, tävlade redan i fredags. Efter en ganska hård bantning vägde hon in på 47,7kg och tävlade därmed planenligt i -48kg klassen. Hon satte ingången på 90kg i första lyftet, men fick sedan inte riktigt till det i sina två följande på 95kg. Storfavoriten Fukushima Yukako från Japan gick in lite väl optimistiskt med hela 117,5kg på stängen, en vikt hon inte klarade av idag. Vann gjorde nu istället Slovakiens Eva Svjanteková på 95kg. Detta var Marcelas andra raka VM silver i klassen.

Hangös Stefan Westerholm tävlade på fredagen, han var anmäld 100kg klassen men valde att gå ner till 90an i hopp om bättre chanser. Han gick in tungt, kanske lite för tungt, med 250kg. Tyvärr bommade han sina två första lyft på vikten, han höjde sedan ytterligare en tia för att om möjligt kunna knipa en medalj, men bommade även denna vikt.

På lördagen tävlade också Vasas Fredrik Smulter i -125kg klassen. Han gick in tungt och bommade sina två första lyft på 277,5kg men skärpte sedan till sej och lyckades ta 280kg i sista och hamnade då i bronsläge. Han blev dock passerad på slutet och stannade på en femteplats. Vann gjorde alltså ryssen Maximov på 295kg och tvåa var Sveriges Hirvonen på 292,5kg.

En annan kul sak att titta på är 60kg klassen för herrar. ÅKKs Sven-Erik "Svenne" Elfberg gjorde ju 162kg då SFIM i bänkpress avgjordes i mitten av sommaren. Han hoppades kunna göra VM kvalgränsen på 165kg på lag FM tävlingarna i höstas, men det gick inte den gången. VM guldets i 60an gick på nya världsrekordnoteringen 215kg men efter det var det lägre nivå. Silvret gick på 160kg och bronset på 152,5, Svenne hade haft goda medaljchanser med andra ord! Vi får hoppas att han kan göra bra ifrån sen på FM i bänk här hemma på Åland den 1 april, då kan han mycket väl vara aktuell för landslaget under nästa år.

Totalt deltog 116 herrar och 69 damer från över 20 länder i tävlingarna och Finland slutade fyra i landskampen både för damer och herrar. Finland fick förutom Kenta och Oves medaljer ett brons i 75kg klassen av Antti Liimatainen och ett guld i 110kg klassen av Janne Kuuseva samt på damsidan silver till Mervi Sirkiä i 52kg klassen, brons till Hanna-Elisabet Rantala i 56kg klassen och silver och brons till Eeva Rantanen och Anne Heikkilä i 60kg klassen. Värt att notera kan vara att man till nästa år ändrat om i tävlingskalender och VM 2006 avgörs redan i slutet av maj nere i Ungern

#### [10-12-2005]

#### **Många vassa insatser av ÅKKs lyftare då årets SFI mästerskap i styrkelyft avgjordes i Nykarleby.**

Årets SFI mästerskap i styrkelyft var de 31 i ordningen sedan starten 1975. Arrangörer var Nykarleby Kraftklubb och tävlingarna hölls på Idrotts gården i Munsala. Totalt dök 27 lyftare upp till start vilket är ganska normalt om man ser till tidigare år. Av dessa var fjorton från Åland och ÅKK, fyra från Sibbo Vargarna och tre vardera från Vasa IS, KKEken och arrangörerna NyKK. Inga lyftare från varken Hangö IK eller IF Länken var anmälda. Totalt har de sju SFI föreningarna haft 50 licensierade lyftare under 2005. Tyvärr blev det redan innan tävlingen startade manfall i och med att man tio minuter innan tävlingen fortfarande saknade en av domarna och ÅKKs Anders Johansson fick avbryta uppvärmningen och istället hoppa in som domare då inga andra stod till buds. Tråkigt för honom, men annars hade det inte blivit någon tävling. Tyvärr innebar detta också att domarna inte hade licens att döma finska rekord vilket annars hade varit tanken.

Sven-Erik "Svenne" Elfberg vägde in på 59,7kg och tävlade som vanligt i 60kg klassen. I knäböjen gick han in säkert på 155kg och tog också andra på 167,5kg men bommade sedan på 172,5kg vilket skulle inneburet nytt personbästa med 2,5kg. I bänken var formen tydligen sämre, han fick inget godkänt lyft trots tre försök på ingångsvikten 155kg. Han valde sedan att stå över marklyften.

I 75kg klassen var Pontus Lindroos ensam, han har i vanlig ordning fått kämpa en del för att lyckas komma ner

i vikt och vägde in så snött det bara går då vågen stannade på 75,0kg. Han inledde med att klara dubbla kroppsvikten i knäböj med 150kg på stången. I bänken var siktet också inställt på 150kg, vilket är FM kvalgräns i klassen, men han fick ge sej efter att ha bommat två gången, han fick dock 130kg från första lyftet. I marken drog han alla tre lyft med 170kg på topp, totalt blev det 450kg.

82,5kg klassen hade tre deltagare, Sibbos Bill Winter och de båda hemma lyftarna Mikael Ceder och Peter Karlström. Vann gjorde Mikael efter att ha klarat 225kg i knäböj, 165kg i bänk och 240kg i mark vilket gav 630kg totalt. Vikten låg för dagen på 81,85kg. Silvret gick också till arrangörerna i och med att Peter, vikt 82,0kg, gjorde serien 205-160-205 och 570kg totalt. Bill, född 1990, gjorde 140kg i knäböj, 45kg i bänk och 45kg i mark, totalt 230kg. Vikt 81,45kg.

Fem lyftare ställde upp i 90kg klassen, ÅKKs "old-boy" Christer Gustafsson och Thomas Mickelsson, Nykarlebys Mathias Björklund, Ekenäs Alejandro Wennerholm och Vasas Magnus Häggblom. Thomas gjorde bra ifrån sej och klarade 240kg i sin sista böj. I bänken blev det nytt personbästa med 192,5kg i andra lyftet, han försökte också att komma med i 200kg klubben i sista lyftet men det blev för tungt. Han tog sedan ingången på 270kg i mark och ökade till 290kg i andra men orkade inte och stod över tredje lyftet. Totalt blev det 702,5kg vilket alltså gav guld. Vikten låg för dagen på 87,25kg. Silvret gick också till ÅKK i och med att 86,65kg tunge Christer klämde i med 590kg totalt, detta genom att först sätta alla tre böjar med 230kg på topp, sedan ta ingångsvikten på 150kg i bänk och i marken tog han också alla tre lyft med 210kg i sista. I bänken prövade han också på 155kg i andra och 160kg i tredje utan att lyckas. Bronset gick även det till en rutinerad lyftare, nämligen Magnus. Han gjorde nämligen i år sitt tjugonionde SFI mästerskap! Vikten låg på 89,85kg och han gjorde serien 180-100-230 vilket gav 510kg totalt. Björklund siktade enbart på bänken och gjorde bara symboliska vikter i böj och mark. Det verkar också som att det stämde bra i bänken, han satte alla lyft med 182,5kg på stången i sista. Alejandro hade också enbart bänken i sikte, då närmare bestämt att försöka slå Fredrik Smulters fem år gamla SFI U17-rekord i klassen på 147,5kg. Stången lastades med andra ord redan i första lyftet med 148kg, tyvärr misslyckades alla tre försöken. Bättre lycka nästa gång!

Dagens största klass var 100kg klassen med sju deltagare eller egentligen åtta, Anders skulle också ha tävlat här men dömde nu alltså tävlingen istället. Också här gick guld till ÅKK, detta genom Jon Krogell. Han vägde in med 400g till godo på 99,6kg och gjorde en riktigt bra tävling med åtta av nio lyft godkända. I böjen blev det 265kg i sista lyftet, i bänken kom bommen i sista lyftet med personbästavikten 202,5kg på, han fick nöja sej med 197,5kg här. I marken däremot blev det pers när 285kg seglade upp i sista lyftet, också totalt blev det putsning av personbästa i och med 747,5kg. Håll ett öga på Jons träningsdagbok, där kommer säkert hans egna kommentarer så småningom. Silvret gick till Sibbos Pekka Ikonen med 670kg



totalt från serien 255-155-260. Vikt 96,8kg. ÅKKs Jimmy Pero knep bronset trots att han inledde lite svagt med att få bara 230kg i knäböj, han prövade på 247,5kg två gånger utan att lyckas. Också i bänken var det lite motigt och han fick ingången på 155kg först i sista lyftet det var i och för sej personbästa men han hade säkert hoppats på lite till. Han avslutade med att få 260kg i marken efter att ha bommat på 282,5kg. Totalt blev det 645kg, vikt 96,3kg. Tommy Nordlund, vikt 99,05kg, slutade fyra med 617,5kg sammanlagt. Detta efter att ha tagit 230kg i knäböj, 157,5kg i bänk och 230kg i marken. Han prövade på nytt personbästa med 242,5kg i knäböj utan att lyckas och också i bänken och marken hade han säkert hoppats på lite till. Femma blev KKEkens Martin Salin, vikt 98,8kg. Han gjorde 200kg i knäböj, bommade två gånger på 215kg, satte sedan alla tre bänkar med 185kg i sista och avslutade med att dra alla tre mark med 230kg på topp vilket gav 615kg totalt. Sibbos Eetu Alatalo slutade sexa med serien 235-125-210 och 570kg totalt. Ytterligare en Salin deltog, nämligen Robert. Han inledde starkt med att ta 252,5kg i sin sista böj och 157,5kg i andra lyftet i bänken men bommade sedan 162,5kg. I marken hade han 250kg som ingång, tyvärr bommade han den och hade också oturen att få vikten på tårna och valde att avbryta tävlingen. Ser man på vad Anders skulle kunna gjort så ligger han i trakterna runt 700kg totalt. Han skulle knappast ha kunnat hota Jon, men silvret hade han säkert kunna plocka.

Henrik Winter, Sibbo, var ensam i 110kg klassen med en kroppsvikt på 107,5kg. Han lyckades ta sej över 800kg gränsen totalt med 802,5kg från serien 290-212,5-300. Han försökte också på 305kg i böj, 220kg i bänk och 315kg i mark utan att lyckas.

Näst tyngsta klassen, -125kg, hade fem deltagare och också här hamnade guld i åländska händer i och med

att Elis Högnäs visade storform i både böj och bänk. Han inledde starkt med att öka på personbästa i knäböj med hela 15kg till 315kg. I bänken har han länge haft problem med en axel och bröst skada och träningen där har varit väldigt blygsam, trots detta ökade han också här på personbästa, nu med 10kg till 225kg. Starkt! I marken var han dock lite blek och fick bara ingången på 260kg efter två misslyckade försök på 270kg. Totalt kom han för första gången upp till 800kg gränsen, också det då naturligtvis nytt personbästa. En av hemligheterna till hans bra resultat kan vara att vågen stannade på 124,4kg. Han har inte kunnat gå för fullt sedan han tävlade i 110kg klassen. Vasas Mathias Lindström bärgade silvret. Han hade lite problem i böjen och bommade två gånger på 280kg och fick nöja sej med 270kg från första lyftet. I bänken gick det bättre och han fick alla tre med 207,5kg i sista. 272,5kg i marken tror jag också att han är nöjd med och totalt gav det 750kg. Vikt 117kg. Bronset gick till ÅKKs mycket lovande junior Kenny Williams som vägde in på 113,3kg och inledde väldigt starkt genom att göra tre fina böjar och öka på personbästa med hela 60kg till 260kg! Han satte sedan 155kg i bänken och gjorde ett försök på 170kg i sista lyftet men bommade. Också i marken var han vass och gjorde även där 260kg, han gjorde även ett försök på 280kg utan att lyckas. Totalt blev det dock 675kg, pers med 95kg! En riktigt lovande utveckling och han är trots allt bara 20år och har tiden för sej. ÅKKs andra tunga junior, Mikael Dahlström vägde in på 120,2kg och gjorde 200kg i sista böjen, 122,5kg i bänken och avslutade med 170kg i marken. Totalt 492,5kg. Jonas Pensar klämde också han in sej här då vågen visade 124,4kg. Han inledde med 280kg i knäböj men bommade sedan alla tre försök på 220kg i bänken och avbröt sedan tävlingen.

+125kg klassen bestod av tre lyftare, samtliga var aktuella för en vecka sedan då VM i bänkpress avgjordes i Stockholm, ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto samt Vasas Fredrik "Freddi" Smulter. Både Ove och Kenta har haft en tung tävlingsperiod som naturligtvis satt en del spår men det är ändå kul att de bjuder till och deltar också på dessa lite mindre tävlingar. Ove vägde 141,9kg och inledde med att klara 380kg i första böjen och ökade sedan på till 402,5kg med siktet inställt på att slå Kentas åländska rekord på 400kg. Första försöket misslyckades trots att vikten kom upp lätt då han fick tre röda lampor av domarna för djupet. I tredje lyftet satt det bättre, fortfarande rätt lätt, och han fick godkänt. Han var lite sugen på att försöka sej på det finska rekordet på 415kg men då domare för det saknades valde han att stå över. I bänken kändes det segt, inte konstigt då det är tredje helgen i rad han tävlar. Han fick 310kg i sitt andra lyft och tryckte sedan 315kg i sista men fick 2-1 underkänt. 355kg kom bra i andra marklyftet och han gjorde sedan ett "hyfsat" försök på 362,5kg men bommade. Totalt gav det dock 1067,5kg vilket är 2,5kg med än hans två veckor gamla finska rekord. Detta visar att resultat på +1060kg totalt från honom inte var någon tillfällighet, snarare tvärtom så lovar det mera! Kenta klarade 390kg i sin andra böj men bommade sedan med 395kg på i sista, som sagt så måste han börja bli sliten. Det visade sej också i bänken där han fick ingången på 325kg först i sista lyftet och också marken var halv bra i och med 285kg och två bommar på 297,5kg. Totalt blev det dock 1000kg, inte dåligt för en halvbra tävling. Han vägde för dagen 150,0kg. Freddi vägde 126,75kg och siktade bara på bänken och satte en symbolisk böj på 75kg. Ingången blev 275kg, bara fem kilo under VM resultatet från förra helgen, vilket han klarade. Han ökade sedan en tia till 285kg men bommade första försöket, i sista lyftet satt det dock. Han avslutade med att dra 240kg i marken för att få en fin slutsumma, 600kg. Bänken var nytt SFI rekord för U23 i klassen. Tidigare hade KKEkens Kenneth Tallqvist rekordet på 240kg från 2002.

Om man bortser från strulet med domaren så verkar tävlingen ha flutit på bra och ser man till ÅKKs resultat så blev det fem guld, två silver och två brons. Extra intressant var att se Kennys utveckling men också Christers resultat på 590kg imponerade. Kan han öka till +600kg så står han sej bra inte bara nationellt utan även internationellt. Också riktigt kul att se att Elis verkar vara tillbaka igen! Jakobstads tidning var på plats och intervjuade Kenta lite då han har lite rötter där uppe. Efter tävlingen fick Ove, Jon och Thomas göra ett dopingtest, svaret brukar dröja någon vecka.

Stort tack till Svenne som fotade och mailade resultat till mej, och naturligtvis också till arrangörerna och sist men inte minst Anders som inte fick tävla utan ställde upp för att alla andra skulle kunna göra det. Med på resan som coacher var Ilja Jalava och Ove "Kruger" Fredricksson, naturligtvis också stort tack till dem!

#### [18-12-2005]

Vi hade lite julfest igår, vi började med att samlas i salen för lite träning och aktiviteter, bland annat lite kroppsviktsbänk. Svenne vann repstävlingen på 25 reps på 60kg. Vi hade också en liten gissningstävling, en stång lastades med en okänd vikt och alla fick sedan med förbundna ögon gå in och känna på den och sedan gissa vad det vägde. Detta visade sej vara väldigt svårt och gissningarna skilde sej väldigt. Närmast var K-J och Elis som båda var 5kg ifrån det rätta svaret som var 167,5kg. Kenta och Elis körde också styrkelyft på tid, det gällde att på så kort tid som möjligt göra 500kg totalt i knäböj, bänk och mark. Kenta satte serien 150-180-170 på 15,56s och Elis gjorde 175-125-200 på 18,85s. Vi hade också lite posering bland medlemmarna, mera om det senare. Sedan blev det bastu för de som var sugna och kvällen avslutades med god buffé och lite filmvisning.

#### [28-01-2006]

Igår hålls femte upplagan av den åländska Idrottsgalan på Hotel arkipelag, över 400 personer fanns på plats för att se den åländska idrottseliten premieras. ÅKK var nominerade i kategorin Årets lag för sitt lag FM guld i

styrkelyft, Kenneth "Kenta" Sandvik var nominerad till Årets idrottsprestation och Årets idrottsman, bland annat för sina sex världsrekord i bänkpress under 2005 och sitt tredje raka VM guld. Konkurrensen var hård och tyvärr blev vi utan utmärkelser i år. Kenta fick dock för tredje året ta emot Ålandstidningens bragdmedalj, framröstad av tidningens läsare.

De stora pristagarna under kvällen var fotbollen i form av Daniel "Daja" Sjölund, Årets genombrott och Årets idrottsman samt damlaget i fotboll Åland United, Årets lag och Årets Idrottsprestation. Priset för årets idrottskvinna gick till golfaren Anna-Karin Salmén och hennes tränare Niklas Rajamäki tog hem titeln Årets ledare.

Kenta Ove Lehto fick också under galan hämta ÅIFs premieringar av Internationella framgångar för sina EM och VM medaljer, en varsin check på 2000€ Som ett litet jippo så hade vi plockat upp en bänkpress lastad med världsrekordvikten 345kg nere i lobbybaren, vi hade också en video som rullade med några av Kentas världsrekordlyft från året som gått, förhoppningsvis ett uppskattat inslag. Får passa på att tacka arrangörerna och alla vid vårt bord för en trevlig kväll.



# TÄVLINGSRESULTAT 2005 ÅLANDS KRAFTSPORTKLUBB

## KLUBBTÄVLING I STYRKELYFT 22.01.2005 IDROTTSGÅRDENS SEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Sven-Erik Elfberg-81	58,85	60	Öppen	150,0	147,5	190,0	487,5	1:a
Peter Mattson-85	73,60	75	Öppen	220,0	120,0	230,0	570,0	1:a
Ove Fredriksson-69	80,50	82,5	Öppen	167,5	110,0	185,0	462,5	1:a
Anders Johansson-68	98,15	100	Öppen	75,0	-180,0	###	###	##
Per-Olof Eriksson-66	103,50	110	Öppen	250,0	200,0	250,0	700,0	1:a
Tommy Nordlund-64	100,05	110	Öppen	240,0	162,5	250,0	652,5	2:a
Jonas Pensar-79	124,50	125	Öppen	300,0	210,0	250,0	760,0	1:a
Ove Lehto-72	128,70	125+	Öppen	380,0	295,0	355,0	1030,0	1:a

## FLUGEBYMÄSTERSKAPEN I STYRKELYFT 05.02.2005 NÄSSJÖ SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Lundsten-76	73,85	75	Öppen	242,5	165,0	240,0	647,5	1:a

## INBJUDNINGSTÄVLING I BÄNKPRESS 05.02.2005 NÄSSJÖ SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	149,30	125+	Öppen		320,0		320,0	1:a
Ove Lehto-72	128,45	125+	Öppen		280,0		280,0	3:a

## SERIETÄVLING I STYRKELYFT 10.02.2005 ÖSTERBYBRUK SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	89,70	90	Öppen	240,0	142,5	250,0	632,5	?
Elis Högnäs-81	114,00	125	Öppen	285,0	210,0	270,0	765,0	?

## FM BÄNKPRESS FÖR JUNIORER OCH VETERANER 19-20.02.2005 LAAJAVUORI

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Tommy Nordlund-64	98,10	100	40-49 år		150,0		150,0	17:de
Peter Mattson-85	74,15	75	U-20		120,0		120,0	4:a
Mikael Dahlström-86	109,30	110	U-20		140,0		140,0	1:a

## FM STYRKELYFT SENIORER 26-27.02.2005 MUURAME

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Sven-Erik Elfberg-81	59,15	60	Öppen	160,0	140,0	190,0	490,0	3:a
Jon Krogell-80	99,20	100	Öppen	265,0	150,0	280,0	695,0	12:a
Elis Högnäs-81	109,55	110	Öppen	285,0	200,0	260,0	745,0	4:a
Ove Lehto-72	124,55	125	Öppen	375,0	292,5	357,5	1025,0	1:a
Karl-Johan Sommarström-74	124,55	125	Öppen	300,0	125,0	125,0	550,0	9:a
Kenneth Sandvik-75	147,15	125+	Öppen	380,0	312,5	305,0	997,5	1:a

## FM STYRKELYFT FÖR JUNIORER OCH VETERANER 19-20.03.2005 BJÖRNEBORG

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Christer Gustavsson-49	81,70	82,5	50-59år	215,0	142,5	215,0	572,5	2:a
Tommy Nordlund-64	97,20	100	40-49 år	235,0	157,5	242,5	635,0	5:a
Peter Mattson-85	74,75	75	U-20	220,0	122,5	220,0	562,5	3:a

## FM BÄNKPRESS FÖR SENIORER 02.04.2005 VASA

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Sven-Erik Elfberg-81	60,00	60	Öppen		150,0		150,0	3:a
Kenneth Lundsten-76	73,60	75	Öppen		167,5		167,5	6:a
Pontus Lindroos-71	74,35	75	Öppen		140,0		140,0	7:a
Ove Lehto-72	124,80	125	Öppen		307,5*		307,5*	1:a
Karl-Johan Sommarström-74	124,45	125	Öppen		220,0		220,0	5:a
Kenneth Sandvik-75	146,75	125+	Öppen		315,0		315,0	1:a
Jonas Pensar-79	127,80	125+	Öppen		220,0		220,0	4:a

\*Finskt- och Nordiskt rekord

## SERIETÄVLING I STYRKELYFT 10.04.2005 UPPSALA SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Lundsten-76	74,30	75	Öppen	230,0	170,0	220,0	620,0	?
Jimmy Pero-81	90,60	100	Öppen	242,5	145,0	260,0	647,5	?
Elis Högnäs-81	117,45	125	Öppen	295,0	210,0	272,5	777,5	?

## EM STYRKELYFT SENIORER 22.05.2005 HAMM LUXENBURG

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Ove Lehto-72	124,44	125	Öppen	360,0	292,5	350,0	1002,5	3:a
Kenneth Sandvik-75	148,05	125+	Öppen	390,0	310,0	305,0	1005,0	4:a

## ÅM STYRKELYFT 04.06.2005 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Sven-Erik Elfberg-81	61,80	67,5	Öppen	165,0	155,0	185,0	505,0	1:a
Kenneth Lundsten-76	73,35	75	Öppen	230,0	170,5	250,0	650,0	1:a
Magnus Högnäs-85	73,80	75	Öppen	110,0	110,0	150,0	370,0	2:a
Christer Gustavsson-49	81,80	82,5	Öppen	200,0	142,5	210,0	552,5	1:a
Ove Fredriksson-69	81,55	82,5	Öppen	187,5	120,0	192,5	500,0	2:a
Jimmy Pero-81	88,90	90	Öppen	240,0	145,0	265,0	650,0	1:a
Jesper Svanfelt-81	86,40	90	Öppen	210,0	150,0	277,5	637,5	2:a
John Clemes-72	98,90	100	Öppen	285,0	200,5	260,0	745,0	1:a
Jon Krogell-80	98,90	100	Öppen	255,0	192,5	260,0	707,5	2:a
Anders Johansson-68	98,20	100	Öppen	255,0	180,0	265,0	700,0	3:a
Kenny Williams-85	106,40	110	Öppen	200,0	150,0	230,0	580,0	1:a
Ove Lehto-72	124,55	125	Öppen	360,0	290,0	350,0	1000,0	1:a
Elis Högnäs-81	118,80	125	Öppen	275,0	125,0	225,0	625,0	2:a
Kenneth Sandvik-75	146,15	125+	Öppen	387,5	315,0	310,0	1012,5	1:a
Karl-Johan Sommarström-74	127,75	125+	Öppen	250,0	185,0	265,0	700,0	2:a
Jonas Pensar-79	127,95	125+	Öppen	200,0	230,0	270,0	700,0	3:a

## SFIM BÄNKPRESS 16.07.2005 PÅ TORGET I MARIEHAMN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Sven-Erik Elfberg-81	59,30	60	Öppen		162,0#		162,0	1:a
Pontus Lindroos-71	74,45	75	Öppen		130,0		130,0	2:a
Christer Gustavsson-49	81,55	82,5	Öppen		135,0		135,0	1:a
Thomas Mickelsson-80	85,20	90	Öppen		175,0		175,0	1:a
John Clemes-72	99,00	100	Öppen		202,5		202,5	1:a
Jimmy Pero-81	91,70	100	Öppen		150,0		150,0	4:a
Jon Krogell-80	100,40	110	Öppen		200,0		200,0	1:a
Per-Olof Eriksson-66	103,80	110	Öppen		190,0		190,0	2:a
Tommy Nordlund-64	100,25	110	Öppen		170,0		170,0	3:a
Kenny Williams-85	110,40	125	Öppen		140,0		140,0	1:a
Kenneth Sandvik-75	149,65	125+	Öppen		335,0		335,0*	1:a
Ove Lehto-72	130,95	125+	Öppen		300,0		300,0	2:a
Karl-Johan Sommarström-74	128,10	125+	Öppen		210,0		210,0	3:a

\*Världsrekord 4:de lyft Kenneth Sandvik 340 Världsrekord

# Tangerat finskt rekord





**VM BÄNKPRESS 04.12.2005 STOCKHOLM SVERIGE**

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	148,60	125+	Öppen		332,5		332,5	1:a
Ove Lehto-72	141,90	125+	Öppen		330,0		330,0	3:a

**SFIM STYRKELYFT 10.12.2005 NYKARLEBY(MUNSALA)**

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Sven-Erik Elfberg-81	59,70	60	Öppen	167,5	-155,0	###	###	##
Pontus Lindroos-71	75,00	75	Öppen	150,0	130,0	170,0	450,0	1:a
Thomas Mickelsson-80	87,25	90	Öppen	240,0	192,5	270,0	702,5	1:a
Christer Gustavsson-49	86,65	90	Öppen	230,0	150,0	210,0	590,0	2:a
Jon Krogell-80	99,60	100	Öppen	265,0	197,5	285,0	747,5	1:a
Jimmy Pero-81	96,30	100	Öppen	230,0	155,0	260,0	645,0	3:a
Tommy Nordlund-64	99,05	100	Öppen	230,0	157,5	230,0	617,5	4:a
Anders Johansson-68	99,15	100	Öppen	Måste ställa upp som domare				
Elis Högnäs-81	124,40	125	Öppen	315,0	225,0	260,0	800,0	1:a
Kenny Williams-85	113,30	125	Öppen	260,0	155,0	260,0	675,0	3:a
Mikael Dahlström-86	120,20	125	Öppen	200,0	122,5	170,0	492,5	4:a
Jonas Pensar-79	124,50	125	Öppen	280,0	-220,0	###	###	##
Ove Lehto-72	141,90	125+	Öppen	402,5	310,0	355,0	1067,5	1:a
Kenneth Sandvik-75	150,00	125+	Öppen	390,0	325,0	285,0	1000,0	2:a