

Verksamhetsberättelse

2009

ÅKK



Ålands Kraftsportklubb r.f.

Materialet i årsberättelsen är en sammanställning av nyheter som publicerats på ÅKKs hemsida, www.kraftsport.nu, under året.

Styrelse för 2009 var:

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

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

Lite kort om året som gått. ÅKK har under haft tjugotvå licensierade lyftare vilket är lika många som förra året. Vi har arrangerat fem tävlingar här hemma, störst var SFIM med tjuogoåta deltagare. Övriga tävlingar var ÅM i styrkelyft, två klubbävlingar i styrkelyft samt Sommar RAW IV. Ser man på medaljskörden på nationella och Internationella mästerskap så har klubbens medlemmar tagit hem sju FM guld, tre FM silver, två FM brons, ett lag FM brons, två SM guld, ett lag SM guld, ett lag SM brons, ett NM brons, tre EM silver, ett EM brons, ett VM silver och ett VM brons.

Totalt så har finska styrkelyftsförbundet haft strax under sjuhundra licensierade lyftare från ett hundratal olika klubbar vilket är ungefär samma som tidigare år. Ser man på klubb rankingen så slutade ÅKK på tredje plats med 345 poäng vilket är riktigt bra med tanke på att Ove Lehto inte tävlat internationellt under året. Ser man på de individuella rankinglistorna så blev Kenneth "Kenta" Sandvik årets bästa styrkelyftare på poäng, Ove slutade där fyra och som näste ÅKKare så hittar vi Emil Sundberg på plats 67. I bänkpress så hittar vi Kenta på fjärde plats, Ove på nionde plats och tredje ÅKKare är Björn Berg på 97de plats. På damsidan så slutade Marcela trea i styrkelyften och etta i bänkpressen. Det finns också individuella rankinglistor per klass i både styrkelyft och bänkpress vilket alltid kan vara intressant så här i slutet av året.

Det finns också internationella rankinglistor som baserar sig på resultat från större mästerskap under året. I styrkelyfts rankingen så hittar vi Kenta på 67de plats med hans resultat på 548,88 poäng från EM, Emil hamnade på plats 463 och Christer Gustafsson på plats 530. I bänken så slutade Kenta på 21 plats, Emil på plats 611 och Christer på plats 774. Marcela ligger på plats 65 i bänkrankingen.

Nu kan vi se fram emot ännu ett intressant år, förhoppningsvis så kommer det också att bjuda på framgångar. Jag skall också passa på att tacka alla som ställt upp och hjälpt till under tävlingarna och också annars!

Ser man på decenniet som gått så kan man konstatera att styrkelyften och ÅKK haft sina riktiga glansdagar under dessa år med inte bara många stora internationella framgångar utan också ett stort antal aktiva lyftare vilket har gett mycket positiv uppmärksamhet under åren. Höjdpunkten kanske kan sägas varit 2006 då vi bland annat arrangerade FM i bänkpress här på hemmaplan. Efter det har det kanske varit en liten nedgång i framgångarna och antalet aktiva, men nya krafter kommer hela tiden och vi tror och hoppas på att också nästa årtionde kommer att bjuda på många fina idrottsprestationer!

Jag skall passa på att tacka alla som ställt upp och hjälpt till under tävlingarna och också annars!

Lite besöksstatistik för hemsidan under 2009. Antalet besökare har gått ner något och i medeltal så är det ca 110 unika besökare per dag, totalt antal besökare per dag ligger på ca 180 ett 70-tal som är återkommande besökare med andra ord. Ser man till var våra besökare kommer ifrån så är det förutom Åland naturligtvis Finland och Sverige som toppar, men ser man under hela året så har det varit in folk från i princip världens alla hörn.

Våra träningsdagböcker är naturligtvis en bidragande orsak till att våra besökare kommer in och kollar dagligen, men också forumet lever och har under året haft ca. 1250 inlägg. Förhoppningsvis så kommer 2010 också att bjuda på många glada nyheter och naturligtvis så kommer hemsidan också under detta år att vara den bästa källan till allt inom kraftsporten på Åland.

[09-01-2009]

ÅKKs Christer Gustafsson fyller 60 år i år och tävlar därmed första året som master 3 veteran. Siktet är nu främst inställt på veteran FM i styrkelyft i mitten av april och träningen pågår för fullt. Ser man till resultatnivån på tidigare FM så har han mycket goda chanser att plocka en medalj.

[09-01-2009]

Marcela Sandvik är nominerad till Ålandstidningens bragdmedalj.

[24-01-2009]

Årets första tävling hölls idag på Idrottsgården. Det var en klubbävling i styrkelyft med sju deltagare. Sandra Lönn tävlande i damernas +90kg klass, vikt 98,9kg. Hon tog 120kg i sin andra knäböj och stod sedan över sista lyftet för att börja samla sig inför bänken. Där imponerade hon som vanligt och satte alla tre lyft med 185kg i sista vilket är nytt SFI-rekord. I marken drog hon 152,5kg men bommade 160kg i sista lyftet. Totalt blev det 457,5kg, hennes resultat räknas också in i den svenska serien där hon tävlar för Borlänge AK.

Oscar Vartiainen väjde in på 88,4kg och satte personbästa i alla tre moment med serien 187,5-130-235 vilket

gav 525kg totalt. I knäböjen körde han med knälindor men ingen dräkt och i bänken använde han för första gången bänkskjorta. I 90 kg klassen fanns också en debutant, Anton Häggblom född -83. Han vägde 87,55kg och gjorde ett bra raw-resultat med serien 135-130-215 och 480kg totalt.

I 100kg klassen var näste debutant med, Matias Sommarström också han -83a, vikt 92,55kg. Han gjorde endast symboliska vikter i knäböj och marklyft och satsade helt på bänken där han körde raw. Han satte alla tre bänkar med 140kg i sista vilket kom väldigt lätt, det skall bli kul att se vad han kan göra i framtiden.



Lucas Donner tävlade i 110kg klassen och hade som mål att försöka klara FM-kvalgränsen som ligger på 580kg för juniorer U23, vikt 108,85kg. Det blev dock en lite skakig inledning för honom med två bommar på grund av dåligt djup på 175kg de första böjarna. Han ökade till 182,5kg i sista och lyckades få lyftet med sej. I bänken gjorde han 145kg i första men orkade sedan inte riktigt med 155kg i sina följande lyft. I marken avslutade han med 215kg vilket gav 542,5kg totalt, en bit kvar till kvalgränsen med andra ord, men det var ändå nytt personbästa totalt och biljetten till juniorerna FM i bänkpress om ett par veckor är redan fixad.

I 125kg klassen dök en väldigt lätt Ove Lehto upp, vägen stannade på 119,95kg. Senast Ove var så lätt på en tävling var tio år sedan! Han tävlade raw och satte alla sina tre knäböjar med 280kg i sista. I bänken blev det ett maxlyf på 217,5kg i andra och sedan en bom på 220kg i sista. I marken drog han 315kg i andra lyftet men bommade 322,5kg i sista. Hans eget mål för dagen var att göra 800kg totalt och nu blev det 812,5kg.

Dagens tyngste lyftare var junioren Emil Sundberg som satsade på att väga in i +125kg klassen idag för att fylla upp det tomrum som funnits i de åländska rekordlistorna för juniorer U20 och U23 i den klassen. Vägen visade 126,05kg och sin vana trogen så

imponerade hans lyftning också. Han satte nytt personbästa i samtliga moment och totalt i och med serien 280kg i knäböj, 180kg i bänkpress, 270kg i marken och 730kg totalt! Nu väntar närmast junior FM i bänkpress för honom och sedan junior FM i styrkelyft.

Domare på tävlingen var Pontus Lindroos samt Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik.

[24-01-2009]

Ikväll hålls återigen den Åländska Idrottsgalan där de åländska idrottarna skall premieras för sina insatser under 2008. ÅKKs Marcela Sandvik är nominerad i kategorin Årets kvinnliga idrottare och Ove Lehto till Årets manlige idrottare. Internationella framgångar burkar också premieras under galan så både Marcela Ove och Kenneth "Kenta" Sandvik kommer att få vara med upp på scenen

[25-01-2009] Det blev inte några priser för Marcela Sandvik eller Ove Lehto under gårdagens Idrottsgala trots nomineringarna. De fick dock vara upp på scenen och hämta priser för sina internationella framgångar under året. I vanlig ordning var galan en riktigt trevlig tillställning med bra program, god mat och god stämning!

[01-02-2009] Jimmy Pero tävlade i helgen i den svenska serien. Tävlingen hölls i Täby och han vägde in på 100kg blankt. Totalt blev det 690kg efter serien 250-170-270. I både knäböjen och marklyftet kände han av en skada i höften och kunde inte riktigt gå för fullt men bänken var tangerat personbästa.

[07-02-2009]

ÅKKs Christer "Chrille" Gustafsson debuterade idag i veteranklassen för 60-69år på veteran FM i bänkpress uppe i Jakobstad. Han vägde in på 81,75kg i 82,5kg klassen där tre lyftare deltog. Hårdaste konkurrenten var Seppo Korpela som var lite lättare än Chrille, båda gick in i tävlingen på 140kg i sina första lyft. Båda klarade ingången och Korpela begärde 145kg till sitt andra lyft och Chrille begärde 147,5 för att försöka ta ledningen. Korpela bommade medan Chrille klarade. I sista lyftet gick Korpela på 147,5kg för att ta ledningen medan Chrille begärde 152,5kg. Chrille hade högre lott nummer och lyfte sista av de två och då Korpela klarade sitt sista lyft så ändrade de vikten för Chrille till 150kg vilket han klarade utan



problem och guldet var bärgat. En bra tävling med andra ord, nio vita lampor, och nytt åländskt veteranrekord. Med på tävlingen som coach var sonen Jonny.

I morgon tävlar våra tre juniorer, Chistoffer Viktorsson, Lucas Donner och Emil Sundberg.

[08-02-2009]

Under junior- och veteran FMs andra dag upp i Jakobstad var det våra juniorers tur att äntra tävlingslavan. Först ut var Christoffer Viktorsson i 110kg klassen U20. Han vägde efter lite bastu kvällen innan in på 109,3kg och hade två motståndare med i klassen. De båda andra var en bit före Christoffer och han fick göra sin egen tävling. Första lyftet på 120kg gick bra och han begärde 132,5kg i sitt andra lyft. Det blev dock lite förvirring om lyftordningen och tiden blev lite knapp för Christoffer och han fick inte upp vikten. I sista lyftet gick det bättre och han klarade vilket innebar nytt personbästa och ett FM-brons till samlingen.

Emil vägde in på 122,6kg i -125kg klassen U20 där han var helt ensam. Han säkrade ett resultat med ett lätt lyft på 165kg i första och begärde sedan upp 180kg i andra. Det blev dock lite för tungt för dagen, trots två bra försök så fick han inte upp vikten hela vägen men ÅKKs andra guld för helgen var i alla fall bärgat.

Lucas Donner vägde in på 109,1kg i 110kg klassen U23 där han hade endast en motståndare. Han gick in på 145kg men fick lyftet underkänt på grund av ojämn utlösning, han gick på samma vikt i andra och klarade. Inför sista lyftet ledde han då motsåndaren bommat sina två första lyft på 190kg. Lucas gick på 157,5kg i ett försök att slå personbästa men bommade. Motståndaren lyckades få upp sin ingångsvikt i sista lyftet och Lucas slutade därmed tvåa.

Nästa tävling på schemat är seniorernas FM i styrkelyft om ett par veckor.

[21-02-2009]

Det blev trettonde raka FM guld i styrkelyft för Ove Lehto i nygamla klassen -125kg. Silvret hamnade till klubbkamraten Kenneth "Kenta" Sandvik.

Första dagen på årets senior FM i styrkelyft avgjordes idag och tre ÅKK-lyftare fanns med. Tävlingarna avgjordes uppe i Sotkamo och våra lyftare hade en lång dag i bilen igår, med på resan som coacher är Emil Sundberg, Christer Gustafsson och Thomas Michelsson.

Först ut av de tävlande var Kenny Williams som gjorde senior FM-debut i 110kg klassen, vikt 109,65kg. Han hade en bit upp till de bästa resultatmässigt, men vi hoppades ändå att han skulle kunna tända till och göra en riktigt bra tävling. Tyvärr

så blev det redan i knäböjen ett ganska blekt resultat efter att han endast fått ingången på 275kg i sitt andra lyft. Han försökte på 300kg i sista, men fick obalans nere i botten och trillade bakåt. I bänken gick det heller inte riktig hela vägen och han fick nöja sej med 160kg från sitt andra lyft efter en bom på 165kg i sista lyftet. I marken drog han 295kg i andra lyftet men orkade sedan inte 305kg i sista. Totalt gav det 730kg och en sjunde plats, i sej inget dåligt resultat men vi hade kanske hoppats på lite mera. Medaljerna gick på 885kg, 860kg och 835kg.



I 125kg klassen gjorde Ove Lehto nydebut efter han de senaste åren tävlat i +125kg klassen. Målet för hans del var att försöka ta hem sitt trettonde raka senior FM-guld, men klubbkamraten Kenneth "Kenta" Sandvik var i form av regerande mästare i klassen också han sugen på guld. Ove var lite lättare och vägde in på 123,2kg medan Kenta vägde 124,7kg. Båda visste att de inte fick göra några misstag och ge bort kilon till den andre om det skulle hålla hela vägen. I knäböjen blev det jämt, Ove gjorde 355kg i sitt sista lyft medan Kenta



stannade på 360kg efter en bom på 365kg i sista lyftet. Båda två hade inför tävlingen haft lite problem med skadекänningar i axlarna, så ingen av dem var helt säker på formen i bänken. Ove gick in på 270kg och klarade medan Kenta lite snöpligt inte kom mer än halvvägs på sin ingångsvikt 275kg. Kenta klarade ingången i andra och Ove ökade till 280kg vilket han klarade. I sista bänken bommade Kenta på 282,5kg medan Ove gjorde ett bra lyft på 287,5kg. Inför marken var det nu i princip klart att Ove skulle gå segrande ur striden. Kenta gick in på 280kg och klarade medan Ove gick in och fick en liten sänkning i början av sitt första marklyft på 320kg, lite slarvigt kanske. Kenta drog 300kg i andra och Ove gick om på 320kg och klarade, han var därmed klar guldmedaljör. Kenta försökte på 310kg i sista lyftet men bommade och Ove kunde ganska avslappnat gå in och dra 340kg i sista lyftet. Totalt blev det 982,5kg för Ove och 935kg av Kenta. Klart godkänt av Ove medan Kentas problem i bänken gjorde att hans resultat var lite lägre än vad vi hoppats på. Båda två klarade dock både EM och VM-kvalgränserna och blir troligtvis aktuella för EM på hemma plan i Finland i maj och VM i Indien i höst.



Det är Lite intressant att snegla i +125kg klassen också där Malax IFs Fredrik "Freddi" Smulter fanns med, han siktade in sej på att försöka slå Kentas Europarekord i bänken. Han gick in på 307,5kg vilket gick utan problem och han begärde sedan upp rekordvikten 340,5kg i andra lyftet. Kenta får dock behålla rekordet ett tag till för Freddi bommade båda sina försök. Vann totalt i den klassen gjorde Oves och Kentas tidigare motståndare Jari Martikainen på 990kg totalt.

Tävlingarna visas live över nätet med både bild och resultatavla, riktigt bra!

I morgon är det dags för Marcela Sandvik att tävla med början kl. 10:00 i morgon bitti.

[22-02-2009]

Marcela Sandvik tävlade idag i damernas 52kg klass på FM i styrkelyft uppe i Sotkamo. Hon vägde in på 51,65kg och var därmed lättast av de tre som medaljstriden skulle stå mellan. Målet för dagen var att knipa guld eller silver då det är från dessa som landslaget utses till EM och VM. Hon inledde starkt och satte alla sina tre lyft i knäböj med nytt personbästa och SFI-rekord på 152,5kg i sista lyftet. Hennes motståndare Mervi Sirkkiä och Maria Lindberg gjorde 157,5kg respektive 150kg. Marcela lyckades också bra i bänken och tryckte lätt 110kg i sista lyftet, också det nytt SFI-rekord i klassen. Inför marken så ledde hon med 12,5kg före Mervi och 22,5kg före Maria, men båda två av dessa är snäppet vassare i marklyftet så det skulle bli riktigt tufft att hålla undan. Marcela drog 145kg i andra lyftet medan hennes motståndare missade sina andra lyft och inför sista lyftet låg



Marcela etta. Hon ökade försiktigt till 147,5kg i sista lyftet för att sätta ytterligare press på motståndarna, men hon orkade inte riktigt hela vägen med den vikten och hon fick ställa sej på sidan och se vad de andra kunde göra. Mervi lyckades dra upp 160kg i sitt sista lyft och gick därmed om Marcela med 2,5kg medan Maria bommade sitt sista lyft. Marcela slutade därmed tvåa på 407,5kg, Mervi blev etta på 410kg och Maria trea med 405kg. Riktigt spännande och kul för Marcela att lyckas knipa silvret även om guldets skulle varit ännu bättre. Nu blev det ändå nytt personbästa totalt och nytt SFI-rekord samt troligtvis en EM- och VM-biljett under året!

Efter tävlingen gjorde Marcela ett dopingtest, svaret brukar dröja någon

vecka.

[23-02-2009]

Kompleta resultat från helgens FM i styrkelyft finns nu på nätet. Förutom ÅKKs fyra lyftare så deltog ytterligare sex SFI-lyftare. Hangös Johan Henriksson bommade tyvärr ut sej i 75kg klassen medan klubbkamraten Stefan Westerholm slutade trea i 90kg klassen med 765kg totalt, fyra där blev Vasas Mathias Björklund på 735kg. Fredrik "Freddi" Smulter tävlade för den nya SFI-föreningen Malax IF och slutade tvåa i +125kg klass en med 835kg totalt. På damsidan vann Sibbos Susanna Virkkunen 67,5kg klassen med 475kg totalt och Vasas Linda Michelsson blev trea i 75kg klassen med 350kg totalt.

[28-02-2009]

Idag tävlade ÅKKs Sandra Lönn på Svenska mästerskapen i styrkelyft uppe i Sundsvall. Hon vägde in på 99,85kg och var ensam i damernas tungvikt. Hon inledde med 130kg i sin första knäböj och satte sedan nytt personbästa med 152,5kg i sitt andra lyft, hon valde sedan att stå över sitt sista lyft.

I bänken inledde hon med att sätta nytt svensk rekord i bänkpress på styrkelyftstävling med ett lyft på 172,5kg, hon gjorde sedan två försök på 182,5kg men båda lyften underkändes med 2-1 av domarna. Lite förargligt, men inget att göra något åt.

I marken drog hon 155kg i andra lyftet och gjorde också ett försök på 165kg i sista men vågade inte riktigt dra hela vägen då hon inte riktigt vågar lita på att ryggen håller. Totalt blev det 480kg och naturligtvis guld. Det var också dagens högsta resultat på damsidan.

[01-03-2009]

I helgen raderades två av Kenneth "Kenta" Sandviks rekord i bänkpress ut från rekordlistorna. I lördags slog nämligen Malax-lyftaren Fredrik "Freddi" Smulter till med ett lyft på 345,5kg uppe i Jakobstad vilket innebar nytt finskt rekord i bänkpress. Kentas rekord från oktober 2005 är därmed historia.

Kenta har också fram tills idag varit europarekordhållare i bänkpress på styrkelyftstävling, ett rekord han satte i mars 2006. Svensken Johnny Wahlqvist lyckades dock unders dagens svenska mästerskap i styrkelyft pressa 341kg och blir därmed ny rekordhållare.



[07-03-2009]

Emil Sundberg tävlade idag som ende ÅKK-lyftare då årets junior FM i styrkelyft avgjordes i Riihimäki. Han vägde in i 125kg klassen på 123,7kg, tyvärr så var han ensam i klassen för juniorer U20. Detta gav honom dock möjligheten att vara ganska frikostlig med sina viktval, ett inledande säkerhetslyft och sedan bara köra på och se var det slutade. Han inledde med att sätta ett rejält nytt personbästa i knäböj med hela 300kg i sista lyftet vilket är en förbättring av hans eget SFI-rekord med hela 30kg!

I bänken satte han ingången på 180kg och begärde sedan upp 200kg, det blev dock för tungt för dagen och han orkade endast pressa det halvvägs trots två bra försök.

I marklyftet satte han alla tre lyft med 275kg lastat i sista vilket gav 755kg totalt, också det nytt personbästa och nytt SFI-rekord.

Samtliga resultat var också nya åländska rekord i klassen. Detta blev

Emils andra FM-guld, och fortsätter han i samma stil så kan vi nog räkna med att det kommer att bli betydligt fler medaljer under de kommande åren. Också intressant att notera är att 755kg är den vikt som finska styrkelyftsförbundet har satt upp som EM-kvalgräns för juniorer så han är nu en kandidat till landslaget. Årets junior EM avgörs i Jönköping, Sverige, i mitten av juni. Han kan dock bli aktuell för landslaget tidigare än så då årets nordiska mästerskap för juniorer hålls i Danmark i slutet av april. Stort grattis till ett bra resultat! Med på resan som coach var Lucas Donner och Emils pappa.

Värt att notera är också att Sibbos Bill Winter tog hem segern i 110kg klassen U20 med serien 250-155-275=680kg.

[08-03-2009]

Förlängde just vår domän kraftsport.nu med ytterligare fem år, så nu är det bara för alla att träna på så att vi har något vettigt att skriva om också!

[12-03-2009]

Nu är det klart att Emil Sundberg är uttagen till det finska juniorlandslaget som åker till Danska Bjerringbro den 25-26 april. Grattis!

[28-03-2009]

Ett guld, två silver och tre landslagsplatser bärgades av ÅKK-lyftarna Marcela Sandvik, Kenneth "Kenta" Sandvik och Ove Lehto under dagens FM i bänkpress.

Årets senior FM i bänkpress avgjordes på det stora köpcentret Ideapark i Lempäälä strax söder om Tammerfors. Närmare 180 lyftare var anmälda till tävlingarna och tre ÅKK-lyftare deltog under dagen. Marcela Sandvik fick en tidig start på dagen och antrände tävlingslavan redan kl. 10. Hon vägde in i 52kg klassen på 51,9kg och efter invägningen visade det sej att hon endast hade en motståndare i klassen och att Marcela var den klart bäste av de två. Hon kunde därmed gå in på en säker vikt, 95kg, vilket hon klarade utan problem. Hon satte också 102,5kg i sista lyftet och gjorde sedan ett försök på nytt personbästa med 112,5kg lastat i sista lyftet. Där blev det dock problem då hon först inte fick startsignal och var tvungen att lägga tillbaka stängen och börja om två gånger innan hon fick startsignal, exakt vad det var domarna inte gillade är oklar. Hennes fjärde raka FM-guld i bänkpress var i alla fall bärgat och hon kan nu ta sikte på årets internationella tävlingar.



Ove Lehto har under vintern dragits med en envis axelskada som gjort att bänkträningen har varit allt annat än bra och han var innan tävlingen osäker på om han alls skulle kunna lyfta. Han valde dock att åka upp och väga in för att känna efter på uppvärmningen hur han skulle göra. Han vägde in ganska lätt på 122,85kg och valde att tävla. Ingången var dock låg, endast 262,5kg vilket han satte utan problem, också 272,5kg i andra gick bra även om han kände av axeln. Inför sista lyftet hade han chansen att gå upp på guldplats om han kunde klara 280kg då storfavoriten Janne Heittokangas hade bommat två gånger på ingångsvikten 300kg och det andra stora hotet Pekka Heikkala bommat på 285kg i andra och sedan valt att inte lyfta mera. Oves 280kg lyft var det lättaste av hans tre för dagen och även om träningen varit dålig och skadan hämmade honom så trodde han att en tia till hade gått utan problem. Heittokangas klarade dock sista försöket på 300kg med domarsiffrorna 2-1 och Ove kunde därmed kvittera ut silvret och bör nu även han vara klar för landslaget i bänkpress, dock behöver han nu fundera lite över hur han skall lägga upp tävlandet med tanke på axeln som inte vill bli bättre.

Kenta hade inför denna tävling valt att gå upp några kilo och tävla i +125kg klassen, vägen stannade på 131,9kg. Storfavorit i klassen var Maialx IFs Fredrik "Freddi" Smulter som vägde in på 141kg, men också Toumas Korkia-aho var ett hot mot Kenta. Kenta gick in på 297,5kg och klarade utan problem, likaså kom 302,5kg i andra. Korkia-aho gjorde 295kg ganska lätt i andra och försökte sedan attackera Kenta med 305kg lastat i sista, men han orkade inte riktigt hela vägen. Freddi gick in på 317,5kg vilket gick lätt och han ökade till 327,5kg i andra vilket han fick upp och godkänt av domarna, dock gick juryn in och underkände lyftet då han hade hållit händerna utanför markeringarna på stängen. Kenta hade inget att förlora och gjorde ett försök på 317,5kg vilket skulle ha gett guldläge, men han orkade inte. Freddi avslutade med ett försök på finska rekordet på 346kg men det gick inte denna gång. Också Kenta tar nu sikte på VM och EM senare i år.

Efter tävlingen fick både Ove och Kenta göra varsitt dopingtest, svaret brukar dröja någon vecka. Med på resan som coacher var Karl-Johan Sommarström och Anders Johansson.

[29-03-2009]

Kompletta resultatlistor från gårdagens FM i bänkpress finns nu på nätet. Förutom ÅKK-lyftarna och Malax IFs Fredrik "Freddi" Smulter så deltog ytterligare tre SFI-lyftare. Vasas Linda Michelsson slutade femma i damernas 75kg klass på 82,5kg. Hangös Johan Henriksson tävlade i 82,5kg klassen, vikt endast 78,35kg, och slutade tia på 182,5 och klubbkamraten Stefan Westerholm tog brons i 90kg klassen med 230kg.

[30-03-2009]

Finska förbundet har nu tagit ut landslaget till junior EM i 9-13 juni i Jönköping och Emil Sundberg finns med i laget, bara att gratulera till uttagningen och önska lycka till. Träffade Emil på gymmet ikväll och han körde tunga böjar, såg riktigt bra ut!

[15-04-2009]

Vi hade ikväll årsmöte på Idrottsgården med stadgeenliga ärenden, ett tiotal medlemmar dök upp. Bland annat gick vi igenom verksamhetsberättelsen och räkenskaper för 2008. Styrelsen återvaldes sånär som på Ove Fredrickson som ersattes av Marcela Sandvik. Ordförande för 2009 är Johan Lehto, vice ordförande Karl-Johan Sommarström, kassör Kenneth "Kenta" Sandvik och sekreterare Ove Lehto, övrig medlem är Anders Johansson. Årsavgiften lämnades också oförändrad, 15€ för tävlande och 5€ för understödande medlemmar (Betalas in till

konto nummer 557804-414794 för den som inte redan gjort det!).

I övrigt diskuterades bland annat möjligheten att förstora gymmet ytterligare genom att minska ner på det förråd som nu finns längs in i lokalen. Vi beslutade också att vi i mån av möjlighet skall betala en liten matpeng till de som följer med på tävlingsresor som coacher.

[19-04-2009]

Igår firade vi att klubben fått ännu en veteran då Ove "Kruger" Fredrickson bjöd på helkväll på Dinos. Stort tack för en riktigt skoj kväll!

[25-04-2009]

Junioren Emil Sundberg tog NM-brons på landslagsdebuten efter 757,5kg totalt och veteranen Christer "Chrille" Gustafsson tog veteran FM-guld och satte nordiskt och finskt veteranrekord med 582,5kg totalt.

Det blev en riktigt lyckad helg för vår junior Emil Sundberg och vår veteran Christer "Chrille" Gustafsson. Emil åkte med sin pappa ner till Danska Bjerringbro för att göra sin landslagsdebut då årets nordiska juniormästerskap i styrkelyft avgjordes. Han tävlade i 125kg klassen för juniorer U23 och vägde in på 122,5kg. Totalt fyra lyftare fanns med i klassen, Emil från Finland, Damir Trokic från Sverige, Peter Eltzholtz från Danmark och Kristoffer Hanssen från Norge. Emil var den som på pappret var sist i klassen, men siktet var inställt på personbästa och förhoppningsvis så skulle det också kunna ge en medalj. Han satte sin ingång på 285kg i sin första bøj utan problem och höjde sedan till 300kg där blev det dock två underkända lyft efter röda lampor från domarna på grund av djupet. I bänken gick det dock betydligt mycket bättre där han gick in på 180kg, satte 190kg i andra och avslutade med att trycka 200kg i sista, nytt personbästa och åländskt rekord i U20 klassen. med hela 20kg!



Också marklyftet gick bra, han gick in på 250kg och klarade, 272,5kg kom också i andra. Sista lyftet på 277,5kg i sista blev dock för mycket för dagen men det räckte ändå till ett nytt personbästa totalt på 757,5kg, också det åländskt rekord i U20 klassen. Det visade sej också att hemmalyftaren inte fick något totalresultat och Emil kunde därför kliva upp på pallen och ta emot en en bronsmedalj. Guld gick till Svensken på 820kg totalt och silvret till Norge på 782,5kg. Nu väntar junior EM i styrkelyft den 9-13 juni nere i Jönköping för Emil och bevisligen så finns kapacitet att öka på totalresultatet ytterligare om han kan få knäböjarna med sej.

Chrille tävlade på finska veteranmästerskapen i styrkelyft i Laukaa och detta var hans första FM som veteran 60år. Han vägde in i

82,5kg klassen på 82,0kg. De var fyra lyftare med i klassen och det var till en början lite osäkert vad de andra hade för kapacitet. Chrille inledde dock stabilt med att sätta alla tre knäböjar och 222,5kg i sista vilket är nytt Nordiskt rekord i klassen. också i bänken fick han ut max då han klarade 147,5kg i andra lyftet, 150kg i sista blev för tungt och han orkade inte pressa ut de sista centimetrarna. Inför marken var gullet i princip klart och han kunde gå in och säkra upp segern med ett lyft på 180kg. Han begärde sedan upp 207,5kg i andra för att försöka ta både det finska och det nordiska rekordet totalt i klassen vilket han också klarade. Han kunde sedan gå in i sista lyftet och öka på ytterligare till 212,5kg och totalen slutade då på 582,5kg. Riktigt hårt resultat och extra krydda med rekorden också! Vidare så kan detta också troligen innebära att han nu är aktuell för veteran EM i styrkelyft nere i Tjeckien den 23-27/7. Med på FM-resan som coacher var Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik.

[29-04-2009]

Christer "Chrille" Gustafsson är nu klar för veteran EM i styrkelyft, anmälningarna är redan inne. Han är anmäld i 82,5kg klassen för veteraner 60år och det ser ut som att han kan ha medaljchans. Tävlingarna hålls i den Tjeckiska staden Pilsen den 23-27 juni.

[02-05-2009]

Sandra Lönn tävlade idag på en tävling i den svenska serien, hon gjorde 150kg i knäbøj, 187,5kg i bänkprens och avslutade med 152,5kg i marklyft. Hon hade också upp 162,5kg i sista lyftet men det underkändes på grund av lårlyft. Vikt 102,1kg.

[06-05-2009]

Marcela Sandvik tävlade idag på EM i styrkelyft uppe i Ylitornio och hon vägde in i 52kg klassen på 51,8kg. Tyvärr blev det en dålig start på tävlingen för hennes del, magen började krångla och hon fick problem i knäböjen redan på ingångsvikten 147,5kg. Hon fick upp vikten i alla tre lyft men det blev underkänt på grund av dåligt djup i samtliga. Hon var därmed borta från tävlingen totalt men hon kunde ändå fortsätta och försöka ta medalj i bänken. Ingången blev 102,5kg vilket hon klarade utan problem och hon låg i ledning efter första lyftet.



En Ukrainska lyfte dock 105kg i sitt andra lyft och Marcela var därmed tvungen att gå på 107,5kg för att hålla ledningen. Det ville sej dock inte riktigt idag och även om vikten kom upp så fick hon röda lampor av domarna. Ukrainskan ökade ytterligare till 110kg i sista och Marcela fick vara nöjd med silvret. I marken gjorde hon en ingång på 130kg vilket är ett krav för att få delgrensmedaljen från bänken. Vann klassen gjorde Ukrainskan på 462,5kg, en Ungerska tog silver på 410kg och bronset gick till Finlands Mervi Sirkiä på 407,5kg. Synd att Marcela inte kunde få ut max idag då hade hon kunnat vara med och slåss om medaljerna också totalt nu blev det istället hennes första utbomning på en större tävling

På lördag tävlar Kennet "Kenta" Savndvik.

[09-05-2009]

Tre EM-silver till Kenneth "Kenta" Sandvik på EM i styrkelyft efter delgrenssilver i både knäböj och bänkkross samt totalt efter serien 380-275-307,5 och 962,5kg totalt.

Idag var EM tävlingarnas sista dag uppe i Ylitornio och i vanlig ordning så var det då dags för de tyngsta herrarna att göra upp om medaljerna. Kenneth "Kenta" Sandvik var anmäld i den tyngsta klassen, +125kg, men valde efter lite funderande och tittande på anmälningslistan att banta ner sej några kilo för att istället gå i -125kg klassen. Snabbantningen lyckades och vågen stannade på invägningen på 124,55kg. Vassaste motståndarna i den klassen var storfavoriten Norges Asbjörn Randen, Ukrainas junior Victor Testov, och svenskarna David Holmberg och Stefan Huldén. Kenta inledde med en bom på grund av för dåligt djup i första knäböjen på ingångsvikten 365kg. Han valde att öka till 372,5kg i andra och klarade utan problem och han kunde sedan avsluta knäböjen med ett fint lyft på 380kg. Detta gav honom delgrenssilver efter norrmannen som böjde 395kg, Holmberg gjorde också 380kg men var lite tyngre och fick därmed nöja sej med bronset. Kenta raderade också i och med detta ut Ove Lehtos SFI-rekord i klassen från 2005.

I och med bantningen så var kanske Kentas form i bänken inte den allra bästa, men ingångsvikten på 275kg kom hela vägen även om det inte såg helt lätt ut. Han ökade till 280kg i sitt andra lyft, men där tog det stopp och han bommade även sista lyftet på samma vikt. Det räckte dock också här till delgrenssilver efter Ukrainaren som gjorde 282,5kg. Randen fick alla sina tre försök på ingångsvikten 285kg underkända och var därmed ute ur tävlingen totalt vilket öppnade upp det rejält för Kenta i striden om medaljerna totalt och inför marklyftet så låg Kenta i ledning på 655kg men Ukrainaren som lite vassare i marken hotade bakifrån på 342,5kg. De båda Svenskarna kändes det redan här som att låg ett par tiotior för lågt för att kunna hota Kenta.



En säker ingång på 300kg följt av ett andra lyft på 307,5kg för att bevaka positionerna lite gjorde att Kenta inför sista lyftet hade guldläge, han var dock tvungen att försöka pressa Ukrainaren, som hade dragit 310kg i sitt andra lyft, så högt han kunde. Kenta begärde efter lite rävspel upp 312,5kg i sista men tyvärr så orkade han inte med den vikten idag och Ukrainaren kunde gå på 322,5kg för att säkra totalsegern med 965kg, endast 2,5kg före Kenta. Bronset gick till Huldén på 940kg efter delgrensguld i marken på 335kg. Man kan konstatera att Norrmannens utbomning i bänken gav Kenta ett bra läge, synd bara att han inte kunde fixa den sista marken. Efter tävlingen fick Ukrainaren göra ett dopingtest, svaren på dessa tester på internationella tävlingar brukar dock kunna dröja ganska länge. Intressant kan också vara att fundera över Ove Lehtos chanser om han inte varit

tvungen att stå över tävlingarna på grund av en envis axelskada, han bör alla gånger ha kapacitet att matcha toppresultaten här idag.

I +125kg klassen vann Finlands Jari Martikainen med 1022,5kg totalt, silvret gick till Polen och bronset till Tjeckien på 1010kg respektive 1007,5kg, helt klart ett klokt beslut av Kenta att gå ner till 125kg klassen. Sveriges Johnny Wahlqvist försökte två gånger att sätta nytt Europa rekord i bänken med 342,5kg men misslyckades.

[17-05-2009]

Christer "Chrille" Gustafsson satte fyra nya åländska rekord i 90kg klassen för veteraner 60-69år med serien 232,5-150-217,5 och 600kg totalt på årets åländska mästerskap i styrkelyft.

Totalt elva lyftare kom till start på årets åländska mästerskap i styrkelyft. Vi hade plockat i ordning nere i gymmet på Idrottsgården och tävlingen kunde köras med endast en grupp.

Datens lättaste lyftare var Ove "Kruger" Fredrickson som efter två veckors höghöjdsträning och marsvinsdiret i Anderna vägde in på 74,85kg. Han tävlade därmed i 75kg klassen för veteraner 40-49år vilket är en klass där ingen tävlat tidigare och alla hans resultat noteras därmed som nya åländska rekord i klassen. Han körde RAW och i knäböjen och satte 140kg i sitt andra lyft men bommade sedan 145kg i sista lyftet, i bänken blev det 92,5kg och i marken blev det bara första lyftet på 140kg efter att krutet tagit slut och 167,5kg blev kvar på marken i sista lyftet. Totalt blev det 372,5kg.



I 90 kg klassen deltog tre lyftare, veteranen Christer "Chrille" Gustafsson, Anders Johansson och Anton Häggblom. Chrille som siktar in sej på veteran EM i styrkelyft i slutet av juni visade sej vara i storform. Också för han blev samtliga lyft nya åländska rekord i och med att ingen tidigare tävlat i 90kg klassen för veteraner 60-69år. Vägen stannade på 83,95kg och han satte alla sina nio lyft under tävlingen. I knäböjen blev det 232,5kg och bänken klämde han upp hela 150kg och i sista marklyftet drog han 217,5kg för att få 600kg totalt vilket räckte till till guldet idag. Anders Johansson hade kämpat med dieten för att komma ner till 90kg klassen för första gången på 11år. Vikten blev 88,95kg och i knäböjen blev det 202,5kg efter en

bom på 212,5kg. Hela målet med dieten var att han ville ta det åländska rekordet i bänken för veteraner 40-49år. För att klara det så krävdes ett lyft på 157,5kg. Han inledde med 150kg och begärde sedan upp 157,5kg i sitt andra lyft. Det försöket misslyckades dock men han lyckades skärpa till sej i sista lyftet och även om det var ett maxlyft så kom vikten hela vägen och rekordet var hans. Han kunde sedan av bara farten köra på och också ta det åländska rekordet i marken med 227,5kg. Totalt gav det 587,5kg och silver. Anton vägde 88,8kg gjorde en riktigt bra tävling med nio godkända lyft och fyra nya personbästan. I böjen gjorde han 160kg, i bänken blev det 140kg och han avslutade med 225kg i marken vilket gav 525kg totalt och brons samt nytt personbästa med hela 45kg.

100kg klassen hade hela fem lyftare med och guldet gick till 98,8kg tunge Jimmy Pero med serien 255kg i knäböj, 162,5kg i bänken och 275kg i marklyft efter att ha bommat ett försök på nya personbästat 282,5kg i sista lyftet. Totalt blev det 692,5kg. Silvret gick till Oscar Vartiainen som också han bättrade på samtliga sina personbästan med serien 210kg i knäböj, 140kg i bänkpress och 250kg i marken. Totalt gav det 600kg, vikt 92,2kg. Bronset gick till Mikael Wahlbeck som varit borta från tävlandet flera år, han vägde in på 91,15kg och satte 200kg i knäböj, 150kg RAW i bänken och i marken blev det 200kg efter två bommade försök på åländska veteranrekordet i klassen på 270kg. Totalt gav det 550kg. På fjärde platsen hittar vi dagens första debutant, junioren John Lindholm, vikt 95,45kg. Han visade bra teknik och styrkan var det heller inget fel på. Han inledde med 200kg i knäböj, i bänken blev det 130kg efter två



regelmässiga bommar på 140kg. Han avslutade sedan med 200kg i marken vilket gav 530kg totalt. Dagens andra debutant var Glenn Högback, vikt 94,7kg. Han gjorde 150kg i knäböj, 105kg i bänken och avslutade sedan med 200kg i marken vilket gav 455kg totalt.

Dagens två tyngsta lyftare var junior EM sattsande Emil Sundberg och Kenny Williams som båda tävlade i 125kg klassen. Kenny vägde 112,95kg och gjorde tre lätta knäböjar, dock blev bara en av dem på 275kg godkänd. Sista lyftet var en riktigt stänkare på 300kg men aningen för grunt. I bänken satte han nytt personbästa med 167,5kg och han avslutade sedan med dagens tyngsta marklyft på 295kg vilket gav totalt 737,5kg och guld. Emi som har junior EM på programmet om om minre än en månad tog det lungt i både knäböj och bänken där han endast gjorde symboliska lyft på 125kg och 100kg. Målet för dagen för hans del var att testa gränserna i marken och som en liten morot så hade han SFI rekordet i 125kg klassen U20 som låg på 280kg att sikta på. Han inledde med 260kg i första lyftet och kunde sedan dra ett riktigt maxat lyft på rekord vikten 282,5kg i andra lyftet och rekordet var hans. Totalt blev det 507,5kg och silver.

Domare under dagen var Ove Lehto samt Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik. Alla de tre valde att stå över tävlingarna, Marcela och Kenta tävlade nyligen på EM och Ove Lehto har en evis axelskada som han försöker få ordning på. De har också alla tre VM i bänkpress ocm två veckor att ta sikte på.

Stort tack till alla andra som hjälpte till under dagen!

[28-05-2009]

Det blev ett brons till Marcela Sandvik på VM i bänkpress då damernas 52kg klass avgjordes idag nere i staden Hamm i Luxemburg. Själva tävlingen och resultatet var dock inte det bästa, hon gick in i tävlingen på 102,5kg men hade problem med att komma i en startposition som domarna godkände och hon fick därmed först inte någon startsignal. Tiden blev lite knapp, tillslut fick hon dock lyfta men då var krafterna och hon bommade lyftet. I andra lyftet lyckades det bättre och hon klarade vikten. Hon var då trea i tävlingen, dock var hon för långt upp till silver och guld för att ens försöka på sådana vikter. Hon valde att gå på 105kg i sista lyftet, men hade återigen problem med startpositionen och lyftet blev till ingenting. Guldet gick till Japan på 127,5kg och silvret till Ungern på 117,5kg. Trots det måttliga resultatet för Marcela så blev det som sagt ändå brons vilket hon ändå måste vara riktigt nöjd med efter att hon de tre senaste åren hamnat strax utanför pallen.



På lördag tävlar övriga ÅKK-lyftare.

[30-05-2009]

Fredrik "Freddi" Smulter från Malax IF tog över tungviktstiteln på bänkpress VM, en titel som ÅKK prenumererat på under de senaste sex åren. Kenneth "Kenta" Sandvik tog hem andra platsen.

Under bänkpress VMs sista dag så så bjöds på både positiva och negativa överraskningar. Dagen inleddes inget vidare då Sandra Lönn tävlade i damernas +90kg klass. Efter att ha satt 180kg bra på uppvärmingen så blev det sedan problem när hon antrade tävlingslavan. Ingången var satt till 177,5kg, men efter en bom i första så ökade hon ändå till 180kg. Tyvärr så blev också det en bom och tredje och när avslutande lyftet på 185kg misslyckades även det så innebar det att Sandra blev utan resultat. Vann tävlingen gjorde Holländskan Schaefer-Williams på 187,5kg, silver och brons gick på 165kg respektive 137,5kg. Synd att inte lyckas få till det när det verkligen gäller och formen är god. Sandra som tävlar för Sverige får dock se sej i gott sällskap då de sex svenska lyftarna under dagen fick bara ett enda lyft av arton godkända. Diskussioner om domarnas hårda linje har dykt upp på olika forum på nätet och frågan är om deras agerande inte stjälper sporten mer än hjälper.

Dagens andra besvikelse var väl mer eller mindre väntad, Ove Lehto visste att det fanns risk för att axeln inte skulle hålla hela vägen, men ville ändå vara med och försöka få ett resultat idag. Han vägde in på 120,97kg i 125kg klassen, men var sedan tvungen att avbryta uppvärmingen på grund av smärta i axeln. Han fick sedan se på från sidan när tävlingen hölls. Vann klassen gjorde Norges Holte på 312,5kg, tvåa Finlands Hietokangas på 302,5kg och bronset gick till Sveriges Marcus Andersson på 295kg. Detta är resultat som skulle inneburit att en frisk Ove hade varit med och fignatats om medaljerna, trevligt ändå med en helnordisk prispall.



Kenneth "Kenta" Sandvik tävlade för några veckor sedan i 125kg klassen på EM i styrkelyft, lite mat och vila gjorde att han idag vägde in på 133,72kg i +125kg klassen. Viktökning brukar innebära bättre styrka men Kenta kändes ändå inte som en given medaljkandidat innan tävlingen, flera lyftare med kapacitet för stora vikter fanns med. Svenskarna Svensson och Wahlqvist, världsrekordhållaren Midote från Japan, polacken Wdowski samt Kentas landslagskamrat Fredrik "Freddi" Smuletr. Kenta gick in i tävlingen på 292,5kg och satte sedan 300kg i andra lyftet vilket innebar att han låg tvåa efter Freddi inför sista lyftet då flera av de ovanstående bommat sina inledande lyft. Kenta hade för långt upp för att försöka på guldet, Freddi låg på 325kg, och valde att köra på med 305kg och se var det slutade. Han klarade också sista lyftet och de övriga fortsatte att bomma sina lyft, bara Freddi ökade ytterligare i sista till 337,5kg. Det slutade med andra ord med silver för Kenta. Finland och SFI fortsätter att, liksom de sex senaste åren genom Kenta och Ove, prenumerera på VM-guldet i tungvikten genom Freddi. Midote rapporteras ha varit tvungen att byta ut sin tävlingsskjorta i sista stund på grund av att han gjort icke godkända förändringar på den han hade med sej, två andra japaner i 90kg klassen diskades på grund av samma orsak. Detta resulterade i tre bommar på för honom blygsamma 305kg, svenskarna blev också båda utan resultat och trea blev nu polacken Wdowski på 300kg.

Som sagt så är ett av de stora samtalsämnena efter tävlingen det stora antalet utbomningar och huruvida domarnas linje varit allt för hård. Med tanke på detta så är det extra roligt att se att Kenta är en av ett handfull lyftare under hela tävlingen som hade tre godkända lyft..

Nu är det lite sommarlov i det internationella lyftandet för dessa fyra, men den 8 augusti så går EM i bänkpress i Tjeckien, vi får hoppas att Ove är frisk tills dess och att Sandra lyckas bättre då. Innan dess så har vi också junior EM om två veckor och sedan veteran EM i slutet av juni. Den 18 juli så går också vår traditionsenliga sommar tävling hemma hos Ove.

[13-06-2009]

Emil Sundberg slutade sjua i 125kg klassen U23 på junior EM i styrkelyft med serien 285-195-265=745kg.

Årets junior EM i styrkelyft arrangerades i Sverige av Jönköping styrkelyftarklubb. Arrangemanget verkar ha hållit riktigt hög klass och man hade också riktigt bra webbsändningar från tävlingarna.

Emil som tävlade i 125kg klassen för juniorer U23 hade siktet inställt på att försöka förbättra personbästat på 755kg totalt. Han viste dock redan innan tävlingen att han antagligen skulle ligga en bra bit bakom täten då standarden brukar kunna vara ruggigt hög på dessa tävlingar. Han vägde in på 122,85kg och hade åtta andra lyftare med i klassen.

I första knäböjen på 285kg såg han ut att ha lite för hög ställningshöjd och han fick knöla ut stången från ställningen. Lyftet såg ändå lätt ut, men tyvärr blev det 2-1 underkänt av domarna på grund av dåligt djup. Han gick om på samma vikt i andra och klarade, till sista lyftet ökade han till 300kg, men där tog det stopp och han



kom bara halvvägs upp. Säkerligen en liten besvikelse då styrkan för +300kg finns en bra dag.

I bänken gick han in på 185kg vilket kom utan problem, också 195kg i andra gick bra och han försökte sedan bättra på personbästa med 205kg lastat. Vikten kom upp bra, men tyvärr så blev det underkänt med 2-1 av domarna, som noterade någon otillåten rörelse av fötterna eller rumpan under lyftet.

I marken gick han in på 265kg och klarade i första, han kände dock att ryggen började bli riktigt trött. Han försökte ändå två gånger på 275kg men utan att lyckas. Totalt gav det 745kg och en sjunde plats, kanske inte riktigt vad vi hoppats på men det är ändå är endast tio kilo under personbästat, inte helt dåligt på sin första större

internationella tävling. Emil har ju också flera år kvar som junior, så han kommer förhoppningsvis att få flera chanser att visa vad han går för. Vann gjorde hemma lyftaren Damir Trokic på 885kg medan silver och brons gick på 860kg respektive 820kg.

Med på resan var Emils pappa Johan som skickade några bilder från dagen.

[18-06-2009]

Idrottsgården har i vanlig ordning stängt under sommaren, ÅKK har tillgång till tre nycklar så det finns möjlighet för våra medlemmar att träna ändå.



[23-06-2009]

Idag drog årets veteran EM i styrkelyft igång nere i den Tjeckiska staden Pilsen. ÅKKs veteran Christer "Chrille" Gustafsson fanns med redan under tävlingarnas första dag då 82,5kg klassen för master 3 veteraner, 60-69år avgjordes. I förhandsanmälningarna så låg han bra till och formen har varit god den senaste tiden så målet var att vara med och slåss om medaljerna.

Han vägde in på 81,6kg och hade 220kg som ingångsvikt i knäböjen vilket han klarade lätt men lyftet underkändes av juryn då tiden precis gått ut när han fick startsignal. Han valde ändå att öka till 232,5kg till andra lyftet, tyvärr blev det en liten sänkning på vägen upp vilket resulterade i 2-1 rött av

domarna. Det blev säkert lite nervöst då risken fanns att det skulle bli en utbommning men han gjorde ändå ett bra lyft i sista och fick den här gången domarna med sej med 2-1 och lyftet var godkänt. Resultatet räckte till delgrensguld och det är också nytt finskt rekord i klassen. I bänken radade han upp tre godkända lyft på 135kg, 142,5kg och 147,5kg också det resultatet gav ett delgrensguld. I marken drog han 200kg, 210kg och avslutade med 220kg för 600kg totalt vilket också gav silver totalt. Det är också nytt nordiskt rekord totalt i klassen. Vann gjorde Fabri från Ungern på 625kg och bronset gick till Ludeke från Tyskland på 587,5kg. Han drog för silver i sista marken men tappade greppet i slutpositionen.

En riktigt lyckad tävling med andra ord även om det kanske skulle kunna gått ännu bättre i böjen om allt hade stämt till 100%. Detta är den klart vassaste meriten i Chilles långa lyftarkarriär, han har sedan tidigare en fjärde plats från veteran EM 2007 där han också tog delgrensbrons i bänkprens och marklyft. Det fina resultatet gör att han nu troligen är aktuell för veteran VM i styrkelyft i slutet av september, också det i Tjeckien.

Med på resan som coacher var Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik samt Chilles son Johnny.



[19-06-2009]

ÅKK sommar RAW 4 lockade tretton deltagare och bjöd på fina lyft i strålande solsken.

Traditionsenligt arrangerade ÅKK igår en bänkpressstävling hemma hos Ove Lehto. Det var fjärde året i rad som tävlingen hölls och som vanligt så var det RAW som gällde, d. v. s. inga bänkskjortor användes. Vädet var perfekt och tretton lyftare kom till start.

Dagens enda dam var Sandra Lönn som vägde in på 100,5kg. Hon inledde med 100kg i första lyftet och bättrade sedan på sitt eget åländska RAW-rekord genom att ta 110kg i andra lyftet. Hon försökte sedan på 115kg i sista, men det blev lite för tungt för dagen.

Herrarnas 82,5kg klass hade tre deltagare, Ove Fredrickson, Christer Gustafsson samt gästande Simon Kankkonen från Kokkola. Simon vägde in på 82,5kg jämt och gjorde här sin första RAW-tävling någonsin och han satte 145kg i sista lyftet. Chrille vägde 82,35kg och gjorde 120kg i andra lyftet men bommade sedan 122,5kg i sista. Ove vägde 78,25kg och fick ett riktigt maxlyft på 100kg i sista lyftet.



I 90 kg klassen var vi tre ganska jämna lyftare Anton Häggblom, Matias Sommarström och Johan Lehto (jag). Anton var lättast på 85,95kg men han visade sej också vara starkast i och med att han tog 142,5kg i sista lyftet. Matias vägde 88,25kg och fick 140kg i andra lyftet men bommade sedan på 145kg i sista. Jag vägde 88,85kg och satte nytt pers med 137,5kg i andra lyftet men sedan var det stop på 140kg i sista lyftet.

Också i 100kg klassen var det tre deltagare, Anders Johansson vann med ett fint lyft på 155kg, kroppsvikt 92,95kg.

Tvåa blev vår lovande junior John Lindholm, 97,4kg, som satte alla tre lyft med 135kg i sista, Jimmy Pero satte nytt raw-pers med 130kg, vikt 99,35kg.

Tommy Nordlund var ensam i 110kg klassen, vikt 101,1kg, och också han satte alla tre lyft med 145kg i sista.

Ove Lehto och Emil Sundberg tävlade i 125kg klassen. Ove vägde in på 119,65kg men han hämmas fortfarande av sin onda axel så det blev ganska blygsamt resultat för hans del. Han satte 205kg i andra lyftet men valde sedan att stå över sista lyftet. Emil gjorde 145kg i andra men bommade sedan 150kg i sista.

Stort tack till våra passare och domare under dagen och också tack till Ove för arrangemanget.

Efter bänktävlingen hade vi en del extra aktiviteter bland annat så hade vi fått låna en "lyftarsten" från en gård i närheten. Det var en 91,5kg tung rund sten som enligt traditionen skulle lyftas upp på axeln för att visa att man var en riktig karl. Ove, Emil, Kenta och John fick upp den till axel. Vi passade också på att testa att kasta lite med den, Ove fick iväg den 2,02m. Övriga kastgrenar bestod av kettlebells, järnspett, DVD-spelare, tomt oljefat o. s. v. Det blev också lite kroppsviktsbänk och annat skoj under dagen som avslutades med grillmat, bastu och dricka. Som vanligt riktigt trevligt!

[01-08-2009]

Sent igår kväll dök kontrollanter från Finlands Antidopingkommitté upp hemma hos Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik och de fick lämna varsitt dopingprov. Detta är med eller mindre rutin inför större tävlingar, Marcela och Kenta åker nästa helg ner till Tjeckien och EM i bänkpress. Svaren brukar dröja några veckor.

[03-08-2009]

Kontrollanterna från Finlands Antidopingkommitté knackade i morse vid 06:30 på hemma hos Ove Lehto och han fick lämna ett dopingtest. Svaret brukar dröja någon vecka.

[06-08-2009]



Marcela Sandvik tävlade idag på EM i bänkpress nere i den Tjeckiska staden Frydek-Mistek. Hon vägde in i 52kg klassen på 51,5kg och hårdaste motståndarna var som väntat Hougaard från Danmark och Nagypál från Ungern. Marcela har testat en ny skjorta på träningen med lovande resultat, hon vågade dock inte riktigt lita på att hon skulle få det att stämma med den idag så hon valde att göra sitt första lyft med en gammal skjorta för att säkra upp ett resultat. Första lyftet på ingångsvikten 100kg ville sej dock inte riktigt och hon fick en liten sänkning på vägen och lyftet underkändes. Hon gick om på samma vikt i andra lyftet och klarade utan problem, inför sista lyftet så hade danskan två underkända lyft på 105kg medan ungerskan ledde med ett lyft på 117,5kg. Marcela

chansade på att byta till den nya skjortan och begärde upp 120kg i ett försök att ta hem guld. Det blev ett hyfsat försök men dock ingen fullträff den här gången och hon stannade på 100kg vilket gav brons då danskan klarade 105kg i sista lyftet. Också ungerskan försökte på 120kg i sista men bommade. Marcela har tidigare silver från 2006 och 2007 och ett guld från 2008.

På lördag tävlar maken Kenneth "Kenta" Sandvik i herrarnas +125kg klass.

[08-08-2009]

Idag avgjordes herrarnas tyngsta klasser på bänkpress EM, Kenneth "Kenta" Sandvik vägde in på 137,8kg i +125kg klassen. Som vanligt så chansades det en hel del med vikterna i jakten på placeringarna, men ohotad segrare var Malax-lyftaren Fredrik "Freddi" Smulter som gjorde 317,5kg i första lyftet och följde sedan upp med 327,5kg i andra. Han gjorde sedan ett försök på nya europarekordet 346kg, men han var aldrig riktigt nära på den vikten. Kenta



visste inte riktigt vad han kunde hoppas på men i och med den lite tyngre kroppsvikten så hoppades han kunna göra bra resultat och valde att gå in på 300kg vilket han klarade utan problem, han satte sedan 305kg i andra också det lätt och efter det vanliga rävspolet inför sista lyftet så gjorde han 307,5kg i sista vilket räckte till ett lite överraskande silver. Trea blev Norges McColl på 305kg. Sveriges Markus Larsson blev fyra också han på 305kg och Fredrik Svensson slutade sexa på 302,5kg.

En glad Kenta kunde efter tävlingen alltså konstatera att han fortfarande har kapacitet att hålla sej på pallen när

det verkligen gäller. Han och flera andra hade dock en del problem med den bänk som man hade på tävlingen, dynan var så kort att huvudet hamnade utanför bänken och det var svårt att lägga sej i rätt position, Kenta var till och med tvungen att ta utlyft för att få det att fungera.

I 125kg klassen så blev det också finsk seger i och med Pekka Heikkala som gjorde 287,5kg, ett resultat som Ove Lehto mycket väl skulle ha kunnat matcha om hans axel varit frisk. I damernas tungvikt så blev det dubbelt nederländerna på 180kg respektive 170kg, Sandra Lönn bör ha kunnat varit med i guldstiden om hon varit på plats.

[16-08-2009]

Fyra guld, två silver och två brons till ÅKK under årets SFIM i bänkpress. Juniorerna bjöd också på nya rekord under dagen.

Årets SFI-mästerskap i bänkpress arrangerades gemensamt av Hangö IK och KK Eken i bollhallen i Ekenäs. Totalt tjugofyra lyftare deltog i mästerskapen.

Dagens lättaste lyftare var Marcela Sandvik som vägde in i 56kg klassen på 53,40kg. Hon inledde med 95kg i första lyftet och begärde sedan 104kg i andra för att bättra på sitt eget SFI-rekord i klassen vilket hon också klarade. I sista gjorde hon ett försök på 110kg men det blev en bom men dagens första guld till ÅKK var i alla fall fixat.

Vasas Linda Michelsson tävlade ensam i 75kg klassen, vikt 74,8kg. Hon gjorde 90kg i sitt sista lyft.

I damernas +90kg klass tävlade Sandra Lönn, vikt 103,25kg. Hon inledde med ett lätt lyft på 170kg och ökade sedan till 190kg i andra för att försöka bättra på sitt eget SFI-rekord men hon fick ingen fullträff i det lyftet. Hon valde att öka ytterligare 2,5kg till 192,5kg i sitt sista lyft och hon pressade vikten hela vägen men tyvärr blev det 2-1 rött från domarna den här gången, dagens andra ÅKK guld var dock klart.

Lättaste herrlyftare var Sven Aspfors från NyKK som tävlade ensam i 67,5kg klassen, han fick dock bara ingången på 120kg och bommade sedan två gånger på 130kg.

I 82,5kg klassen deltog tre lyftare, starkast var inte helt oväntat landslagslyftaren Johan Henriksson från Hangö som satte 190kg i sitt första lyft, sedan blev det dock två bommar på 200kg. Silvret gick också till Hangö i och med Andreas Koli som gjorde 157,5kg. Bronset togs av Nykarlebys Peter Karlström också han fick 157,5kg.

Ekenälyftaren Jonas Wallen tog guldet i 90kg klassen med 160kg och silvret gick till Timo-Pekka Laine från Vasa på 130kg.



Dagens största klass var 100kg klassen med fem deltagare, guldet gick till Pontus Westerlund från Ekenäs på 215kg. Silver plockades av ÅKKs lovande junior John Lindholm, 98,8kg, som för första gången körde på för fullt med skjorta. Han imponerade genom att sätta samtliga sina tre lyft med 177,5kg i sista lyftet vilket raderar ut Fredrik Smulterers SFI-rekord för juniorer. Bronset gick också till ÅKK genom Anders Johansson som gjorde 170kg, vikt 94,55kg. Fred Salin från Ekenäs blev fyra på 67,5kg medan ÅKKs Björn Berg blev utan resultat efter tre bommar på 212,5kg.

Tre lyftare deltog i 110kg klassen, guldet gick till Vasas Marcus Björk på 205kg, silvret till hemmalyftaren Robert Salin på 190kg och ÅKKs Tommy Nordlund tog hem bronset med 140kg (raw) efter att ha vägt in på 100,2kg.

Ove Lehto tog inte oväntat hem guldet i 125kg klassen, vikt 121,85kg. Han känner fortfarande av sin axelskada och gjorde två lyft med en riktigt lös skjorta, seger resultatet blev 235kg. Silvret gick också till ÅKK i och med vår andra lovande junior Emil Sundberg som gjorde 205kg vilket är nytt personbästa och nytt åländskt juniorrekord i klassen. Vikt 122,8kg. Bronset gick till Ekenäs via Johan Kidron på 170kg och fyra blev Hangös Kim Lundqvist på 135kg.

I tungvikten så fanns nykorade Europamästaren och årets världsmästare Fredrik "Freddi" Smulter från Malax samt EM tvåan Kenneth "Kenta" Sandvik med. Freddi vägde in på 144,35kg, han blev dock utan resultat idag efter tre bommar på 325kg, 346,5kg och 352,5kg där det sista och tyngsta lyftet blev det bästa, dock orkade inte riktigt ena armen räta ut helt vilket gav tre röda lampor från domarna. Istället så kunde nu Kenta plocka hem ytterligare ett guld till ÅKK genom att lyfta 290kg i andra lyftet, 300kg i andra blev dock för mycket för dagen. Vikt 136,95kg. Silvret gick till Andre Sjöholm från Nykarleby på 182,5kg.

Som vanligt så bjöd dessa tävlingar på en hel del imponerade resultat, extra kul var det att våra juniorer John och Emil gjorde så bra ifrån sej, som vanligt så visar det sej att hård träning också ger resultat. Lite synd att inte några lyftare från varken Sibbo eller IF Länken dök upp, vi får hoppas på bättre uppslutning till SFIM i styrkelyft som preliminärt kommer att gå här i Mariehamn den 5 december.

[27-08-2009]

Svaren på de dopingtest som Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik gjorde här hemma i slutet av juli har kommit. Båda testerna var negativa, d. v. s. inga spår av otillåtna medel fanns i proverna.

[05-09-2009] 21:07

Sandra Lönn tävlade idag på en serietävling i styrkelyft i Sverige, Borlänge. Hon vägde 103,3kg och satte alla sina lyft med serien 145-192,5-162,5 vilket gav 500kg totalt och nytt personbästa i bänk, marklyft och totalt. Bänkr resultatet är också i praktiken inofficiellt världsrekord då gällande världsrekord i enbart bänk nu ligger på 190,5kg, världsrekordet i bänkprens på styrkelyftstävling ligger på 193kg.

[06-09-2009]

Jimmy Pero tävlade också han i den svenska serien i helgen, han gjorde en riktigt bra tävling med personbästa i både bänk, mark och totalt med serien 260-175-285=720kg, vikt 101,65kg.

[11-10-2009]

ÅKK höll klubb tävling i styrkelyft med många fina resultat och rejäla rekordslakter.



Igår hade vi en liten klubb tävling i styrkelyft i Idrottsgårdens gym och även om det var bara fem lyftare som kom till start så var standarden mycket hög. Det var inte så konstigt heller i och med att alla fem som deltog har varit på landslagsuppdrag under året. En liten men entusiastisk publik hade samlats för att följa tävlingen och de bjöds på flera fina lyft och ett antal nya rekord.

Marcela Sandvik deltog i damernas 56kg klass och hennes mål med tävlingen var att testa formen och utrustningen inför VM i styrkelyft som går i New Delhi, Indien, i början av november. Hon vägde in på lätta 52,2kg och resultatmässigt blev det ett väldigt positivt besked. Hon inledde med att sätta alla sina tre knäböjar med 155kg lastat i sista lyftet vilket är nytt personbästa samt nytt SFI rekord i klassen. Också bänken fungerade bra och hon gjorde 115kg i andra lyftet också det nytt personbästa och nytt SFI rekord. 117,5kg i sista lyftet blev dock för tungt för dagen, men hon kunde ändå efteråt konstatera att hennes 115kg räckte till den högsta Wilks-poängen för damernas bänkprens i Finland under 2009. Hon avslutade

serien med att dra 145kg i marken vilket gav totalt 415kg, också det nytt personbästa och nytt SFI rekord. Som sagt ett riktigt positivt förbesked, vi får hoppas att hon kan prestera något liknande på VM!

Sandra Lönn tävlade i damernas +90kg, vikt 103kg. Också hon visade god form när hon satte alla sina nio lyft. I knäböj blev det nytt personbästa och nytt SFI rekord med 160kg och också i paradgrenen bänkprens så gick det riktigt bra när hon i sista lyftet satte ett snyggt lyft på hela 195kg, en förbättring av hennes egna SFI-rekord med 2,5kg. Värt att notera är också att det är 42,5kg över det gällande finska rekordet i klassen, det krävs dock högre klass på domarna för att lyfte skall gälla som finskt rekord. I marklyftet putsade hon också personbästa och SFI rekordet i och med 165kg i sista lyftet vilket gav totalt 520kg även det personbästa och SFI rekord.

ÅKK veteranen Christer Gustafsson ställde också upp, han vägde in på 85,4kg och tävlade i 90kg klassen för veteraner 60-60år. Han valde dock inte att köra på riktigt för fullt, men han gjorde lätt 215kg i sin andra knäböj och valde sedan att stå över sista lyfte. I bänken så körde han raw, d. v.s. utan bänkskjorta och där tryckte han 120kg i sista lyftet och i marken så satte han nytt åländskt veteran rekord med 220kg i sista lyftet. Totalt blev det 555kg för Chrille.

I +125kg klassen tävlade Kenneth "Kenta" Sandvik (senior) och Emil Sundberg (U20). Liksom Marcela så var Kenta ute efter att testa formen inför VM, vågen visade för dagen 129,85kg. I knäböj inledde han med 375kg och satte sedan också 390kg i sitt andra lyft. Han gjorde sedan ett försök på 402,5kg men det gick inte den här gången. I bänken stänkte han upp 280kg och 287,5kg i första och andra lyftet. 295kg i sista var segare men också det godkänt. I marken inledde han på 290kg och han satsade sedan på att försöka få ihop 1002,5kg totalt vilket skulle ge årets bästa herr Wilks-poäng i Finland under 2009. För att klara detta så begärde han upp nytt personbästa i marken med 317,5kg och han lyckades också få upp det med ett riktigt kämpalyft. Han gjorde sedan ett försök på 322,5kg men det blev för tungt. Det blev en riktigt fin serie och vi får hoppas på något

liknande på VM. Emil vägde in på 125,15kg och siktet var inställt på en ordentligt slakt av hans egna åländska rekord i klassen. Rekordserien som han satte januari i år var 280-180-270=730kg totalt och det skulle visa sej att Emils hårda träning gett bra resultat. I knäböjen så satte han alla sina tre lyft med hela 305kg i sista, redan där 25kg putsning av rekord serien. I bänken gick det också bra och han stänkte upp 210kg i sista lyftet vilket också är nytt SFI rekord i klassen och ytterligare 30kg förbättring av rekordserien. I marklyftet drog han 275kg i sitt andra lyft och han hamnade då på en total på 790kg. 800kg gränsen hägrade och han begärde upp 285kg i sitt sista lyft vilket han också klarade med ett riktigt vilje lyft. Det tidigare åländska rekordet fick alltså stryka på foten med hela 70kg, riktigt bra framsteg på mindre än ett år och med ordentlig mersmak åtminstone i bänken. Emil är därmed sjunde ålänning att göra 800kg eller mera totalt.



Domare på tävlingen var Anders Johansson, Tobias Dahlman och Johan Lehto, stort tack också till passare och övriga som hjälpte till under dagen. Nu väntar som sagt VM för Kenta och Marcela medan övriga tar sikte på SFI mästerskapen här i Mariehamn den 5 december.

[18-10-2009]

Jimmy Pero tävlade igår Östra Svealands distriktsmästerskap i bänkpress. Han vägde in i 100kg klassen på 99,35kg och satte ingången på 179kg utan problem, lika så kom nytt personbästa på 177,5kg i andra. Sedan var det dock stopp i sista lyftet på 180kg. Videos och kommentarer finns i hans träningsdagbok.

[03-11-2009] 18:15

Marcela Sandvik tävlade idag på VM i styrkelyft i New Delhi, Indien. Man har live uppdaterade resultatlistor vilket gör det lätt att följa med i tävlingen och det kommer också videos hyfsat snabbt efter att tävlingarna är slut. Marcela vägde in i 52kg klassen på 51,54kg tillsammans med fyra andra lyftare. Storfavorit i klassen var ryskan Salnikova men sedan var det ganska öppet om medaljerna. Hon inledde bra med att sätta alla tre knäböjarna med 150kg på stängen i sista lyftet och att döma av videon så fanns det ytterligare kilon att hämta där. Nu blev hon fyra i knäböjen, endast 2,5kg från delgrens bronset. Ryskan böjde hela 190kg och tog därmed en betryggande ledning.

I bänken gick Marcela in på 110kg och fick av någon anledning det första lyftet underkänt, möjligtvis så kan man se en tendens till snedpress på videon men blev det underkänt på grund av det så var det hårt dömt. Hur som helst så satte hon 110kg lätt i andra lyftet och fick sedan också 115kg med sen i sista lyftet. Detta innebar delgrens silver efter ryskan som gjorde 117,5kg.

I marklyftet gick Marcela in på 140kg vilket inte vållade några problem, också 145kg i andra lyftet gick vägen och inför sista lyftomgången så låg Marcela tillsammans med landslagskamraten Mervi Sirkiä (51,52kg) och Kinesiskan Wang (51,96kg) på exakt samma resultat med 410kg totalt. Marcela begärde upp 147,5kg och då de andra hade högre vikter så hamnade hon att lyfta först av de tre. Tyvärr så blev det för tungt och vikten kom bara halvvägs och hon fick därmed stå bredvid och se på medan de andra två gjorde sina försök. Oturligt nog för Marcela så klarade båda sina lyft och Sirkiä tog hem silvret med 415kg totalt medan kinesiskan slutade trea på 412,5kg totalt och Marcela hamnade alltså på en snöplig fjärde plats. Resultatmässigt var det ändå klart godkänt, endast fem kilo från personbästat och nytt personbästa i både bänken och totalt i 52kg klassen. Fjärde platsen är också en förbättring mot tidigare år då hon slutat längre ned i resultatlistorna. Ryskan avslutade med 175kg i marken och fick därmed 482,5kg totalt.



VM fortsätter nu fram till och med lördag då

herrarnas tungvikt med Kenneth "Kenta" Sandvik tävlar, klassen börjar 08:30 finsk tid.

[07-11-2009]

Idag var det sista dagen på det 39de världsmästerskapen i styrkelyft och tävlingarna avslutades i vanlig ordning med herrarnas tyngsta klasser. Kenneth "Kenta" Sandvik var från början anmäld i -125kg klassen men valde att hoppa över bantningen till denna tävling och gick därmed i +125kg klassen. Att rävlingarna hålls i New Delhi, Indien har gjort att flera länder, bland annat Sverige, har valt att inte över huvudtaget skicka några tävlande. Bredden har därmed varit ganska varierande, men det har funnits en hel del toppar. Ryssland som nu är tillbaka efter två års dopingavstängning för hela nationen stod för största delen av de riktigt vassa resultaten och de vann också nationskampen för både damer och herrar.

Kenta meddelade före tävlingen att han haft problem med magen de senaste två dagarna och att han fått antibiotika men att han ändå var riktigt trött. Han vägde in på 130,32kg och satte sina ingångar till 375-290-300, målet var att försöka bättra på sitt resultat från vår klubb tävling för en månad sedan då han gjorde 1002,5kg totalt. Ingången i knäböjen gick bra och han gjorde sedan 390kg i sin andra knäböj. Till sista lyftet begärde han upp 400kg, det visade sej dock bli för tungt för honom, passarna var dock med på noterna och fångade upp honom utan problem. Han slutade femma i knäböjen, bästa böj stod den nästan 170kg tunge ryssen Gagin för med hela 445kg.



I bänken valde han att sänka ingången till 282,5kg vilket skulle visa sej vara ett klokt beslut. Han klarade ingången och gjorde även ett bra lyft på 287,5kg i andra. Till tredje lyftet gick han på 292,5kg som skulle ge delgrensguldet i bänken, dock lyckades han inte trycka ut de sista centimetrarna och lyftet underkändes. 287,5kg räckte i alla fall till delgrens brons, guldet gick till tjeckiens Spingl på 292,5kg och silvret till Storbritanniens Bowring på 290kg.

Inför marken måste Kenta ha känt att krafterna var på väg att ta

slut helt och han sänkte även där ingången till men en tia till 290kg. Den vikten gick bra, men sedan blev det två bommar på 310kg i de två följande lyften, helt klart en stor besvikelse. Första lyfte var nästan helt upp när greppet i högerhanden släppte men det andra lyftet kom bara till knäna. På klubb tävlingen för en månad sedan drog Kenta nytt personbästa med 317,5kg, här var han alltså långt ifrån det. Totalt blev också en rejäl besvikelse, 967,5kg. Detta räckte till en sjunde plats totalt och han var också med det en bra bit bakom de övriga. Vann gjorde nu Storbritanniens Bowring på 1055kg före Ryssen som också han fick 1055kg och trean Spingl slutade på 1042,5kg.

Nu väntar den långa resan hem för Marcela och Kenta, och vilan blir inte lång de kommer båda att tävla igen redan nästa helg då de tillsammans med andra ÅKKare åker till årets lag FM i styrkelyft och bänkpress i Salo.

[14-11-2009]

ÅKKs lag slutade trea då årets lag FM i styrkelyft avgjordes i Salo. Flera nya rekord noterades bland annat av Ove Lehto som tävlade i 110kg klassen.

Idag avgjordes årets lag-FM i styrkelyft i Salo. Lagen består av fyra lyftare och tävlingen avgörs på Wilks poäng, det vill säga antal lyfta kilon i förhållande till kroppsvikt. ÅKKs lag bestod av Jimmy Pero, Emil Sundberg, Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik. Jimmy och Emil var först ur och de vägde in på 101,75kg respektive 121,40kg. Jimmy inledde med 245kg i knäböjen, men hade sedan lite problem med sina två följande lyft på 255kg och 260kg då han fick underkänt med 2-1 av domarna på grund av dåligt djup. Också i bänken blev det bara ingångsvikten med 170kg efter två bommar på 175kg i de två sista lyften. I marken gick det bättre och han satte alla sina tre lyft med tangerat personbästa på 285kg i sista lyftet. Totalt gav det 700kg och 423,13

poäng.

Emil satte alla sina tre knäböj med 300kg i sista. I bänken så fick han första lyftet på 200kg underkänt på grund av tekniska detaljer, han satte vikten i andra och ökade sedan på ytterligare med 207,5kg i sista lyftet vilket är en förbättring av hans eget åländska rekord i -125kg klassen U20. I marken fick han också alla sina tre lyft med sej och han kunde notera 280kg i marklyft på resultatlistan. Totalt blev det 787,5kg vilket är en förbättring av hans tidigare SFI rekord i klassen med hela 30kg. Resultatet gav också ytterligare 451,56 poäng till laget.

Ove Lehto var kanske lagets osäkraste kort, han har länge haft problem med en skadad axel vilket har gjort att framförallt bänkpress träningen har blivit lidande. Han har och valt att under sommaren och hösten försöka ta sej ner ytterligare en viktclass till 110kg klassen. Planen var att han skulle göra debut i den nygamla viktclassen på SFIM i styrkelyft här i Mariehamn den 5 december, men han lyckades redan nu pressa ner sej under 110kg och vågen stannade på 109,65kg. Viktnedgången gjorde naturligtvis att han var ganska osäker på formen och viktvalen blev kanske lite knepiga. Han satte dock alla sina tre böjar med 322,5kg i sista vilket var nytt åländskt rekord. I bänken inledde han med en bom på 225kg, men satte det sedan säkert i andra och han avslutade med 240kg i tredje och sista bänken vilket innebar nytt SFI rekord. I marklyftet gick han in på 300kg och drog sedan 320kg i andra för att slå sitt eget åländska rekord totalt i klassen som låg på 880kg. Till sista lyftet begärde han upp 325kg men då var krafterna slut och han stannade nu alltså på 882,5kg totalt. Detta gav ytterligare 519,86 poäng till laget. Oves tidigare rekord i klassen var från början av 1998, alltså nästan tolv år gamla.

Kenta kände naturligtvis av förra helgens VM äventyr nere i Indien och han vägde in på 130,75kg. Han inledde med 375kg i första knäböjen och satte sedan 390kg i andra men sedan var det stop i sista lyftet på 395kg. I bänken gick det bra och han satte alla tre lyften med en riktigt stänkare på 290kg i sista och han kunde avsluta med att dra 312,5kg i sista marken. Totalt gav det 992,5kg och 560,78 poäng. Efter tävlingen fick Kenta göra ett dopingtest, svaret brukar dröja någon vecka, detta var dock ett blodprov istället för de vanliga urintestet så hur detta behandlas vet vi inte.

Totala poängen för ÅKK laget blev 1955,32 vilket räckte till en tredjeplats. Guldet gick till Sotkamon Visa på 1981,59 poäng och silvret till Kuopion Painonostajat på 1964,75 poäng. ÅKK hade ungefär 17,5kg upp till silvret och cirka 40kg upp till guldet. Alla lyftare presterade dock bra och bronset känns som klart godkänt. Med som reserver i laget var John Lindholm, Kenny Williams och Marcela Sandvik.

I morgon är det dags för bänktävlingen där ÅKKs lag består av Marcela Sandvik, John Lindholm, Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik.

[15-11-2009]

Lag FMs andra dag innebar bänkpress med fyra lyftare per lag. Max kroppsvikt som laget får ha är 380kg om laget väger över det så blir det 2,2kg avdrag på slutresultatet per påbörjad kilo över maxvikten. ÅKKs lag bestod av Marcela Sandvik, John Lindholm, Ove Lehto och Kenneth "Kenta" Sandvik. Vid invägningen så vägde Marcela 51,8kg, John 99,05kg, Ove 111,55kg och Kenta 130,3kg vilket gav totalt 393,7kg och 13,7kg övervikt i laget. Detta i sin tur innebar 29kg avdrag på slutresultatet.

Marcela inledde med 105kg vilket hon klarade utan problem, hon bommade sedan andra lyftet på 110kg men gick om på samma vikt igen i sista lyfte och klarade.



John hade 170kg som ingångsvikt vilket inte vållade några problem och han ökade till nya personbästa 180kg till andra omgången. Det visade sej dock bli för tungt för dagen och han bommade sina två sista lyft.

Ove gick in på 235kg men stängen slog i ställningen under lyftet och han fick en liten sänkning vilket gav röda lampor från domarna. Han valde ändå att öka till 240kg i andra omgången vilket gick bra och han tog sedan också 250kg i sista lyftet.

Kenta gick in på 280kg och klarade, han satte sedan 285kg i andra lyftet och inför sista lyftet så chansade han friskt med ett försök på 302,5kg för att försöka klättra i resultatlistorna, det blev dock för tungt.

Totalt blev det 815kg för ÅKKs lag men med avdraget på 29kg så blev det 786kg som slutresultat vilket räckte till en sjätte plats totalt.

Vann tävlingen gjorde Tapanilan Erä med 926,5kg, tvåa var Team Nordic Thunder på 889kg och bronset gick till Rayman Ydinvoima på 840kg. Med som reserver i laget var Jimmy Pero, Anders Johansson, Kenny Williams

och Emil Sundberg.

Nästa tävling på schemat för våra lyftare är nu SFI mästerskapen i styrkelyft här hemma i Mariehamn den 5 december.

[28-11-2009]



Sandra Lönn tävlade idag på Svenska mästerskapen i bänkpress i Sundbyberg. Hon tävlar för Borlänge AK och vägde in på 104,0kg. Hon pressade utan problem ingångsvikten på 182,5kg vilket var en förbättring av hennes egna svenska rekord i damernas tungvikt. I och med detta var guldmedaljen redan bärgad då ingen kunde matcha henne och hon begärde upp nya personbästat 200kg till andra lyftet vilket också det kom riktigt bra. Inför sista lyftet var det bara en sak som gällde, världsrekord! Norges Hugdahl innehar rekordet på 201,5kg, men Sandra kände att formen var så pass bra att hon begärde upp 205kg till sista lyftet. Lyftet var lite vingligt på vägen ned men kom bra upp och godkändes först med 2-1 av domarna efter en stund visade det sej dock att en av domarna hade tryck fel och domslutet ändrades till 2-1 rött på grund av magbänk (stången kom för långt ned mot

magen istället för att landa på bröstet) vilket innebar att lyftet underkändes. Naturligtvis en besvikelse att tror att man fått rekordet men sedan bli av med det med minsta möjliga marginal. 200kg var ändå en förbättring av det svenska rekordet med hela 20kg och det tillsammans med en guldmedalj samt att Sandra blev tävlingarnas bästa dam med god marginal gör väll att dagen ändå känns riktigt lyckad. Grattis Sandra!

[06-12-2009]

Tjugoåtta lyftare deltog under årets SFI mästerskap i styrkelyft här i Mariehamn och publiken bjöds på en rad fina prestationer och rekord.

ÅKK stod som värdar för årets SFI mästerskap i styrkelyft, tävlingen hölls liksom tidigare gånger uppe i stora salen på Idrottsgården med lyftarlavan uppe på scenen. Domare med möjlighet att döma finska rekord på plats och totalt tjugoåtta lyftare från sex SFI föreningar kom till start.

De tävlande var uppdelade i tre grupper och i första gruppen fanns 52 och 82,5kg klasser samt herrarnas 82,5 och 90kg klasser. Marcela Sandvik vägde in på 51,9kg och hon var sugen på att bättra på sina egna SFI rekord i 52kg klassen vilket hon också lyckades bra med efter att ha gjort 153kg i knäböj, 115,5kg i bänkpress och 150kg i marklyft vilket gav totalt 418,5kg. Marklyftet var tangerat SFI-rekord medan de övriga resultaten var nya rekord. Resultatet gör att hon nu rankas som etta i Finland i klassen, hon blev också tävlingarnas bästa damlyftare på poäng och hon fick passarnas och sekretariatets pris för dagens prestation i och med hennes kämpar glöd och jävlar anamma under dagen.

Dagens andra dam var Vasas Linda Michelsson som vägde in i 82,5kg klassen på 76,55kg. Hon gjorde 150kg i knäböj, 87,5kg i bänkpress och avslutade sedan med 152,5kg i marklyftet. Totalt



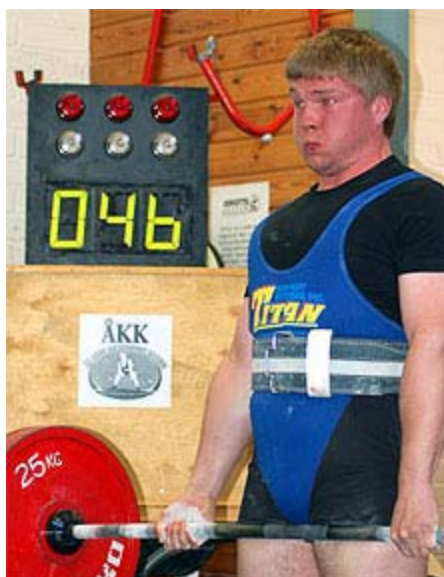
LÖRDAG 5 DECEMBER
STYRKELYFT



MARIEHAMN

WWW.KRAFTSPORT.NU/SFI

Arr.: ÅKK



blev det 390kg för Linda.

Tre lyftare deltog i herrarnas 82,5kg klass, vann gjorde inte helt oväntat Hangös Johan Henriksson som vägde in på 77,35kg. Han imponerade med 260kg i knäböj, 175kg i bänkpress och 260kg i marklyft. Han hade också två bra försök på 200kg i bänken, men orkade inte riktigt tycka ut de sista centimeterna. Totalt blev det 705kg. Silvret gick också till Hangö då Andreas Koli som gjorde serien 200kg i knäböj, 155kg i bänkpress, 230kg i marklyft vilket gav 585kg totalt. Bronset gick till ÅKK veteranen Christer Gustafsson som vägde in 82,85kg. Han hoppades kunna försöka bättra på sitt eget finska rekord i knäböj för veteraner över 60år. Han inledde med ett lätt lyft på 220kg och begärde sedan upp rekordvikten 235kg till sitt andra lyft. Det blev dock lite förvirring innan lyftet och han hamnade att stå och vänta med dräkt och lindor på och när han sedan kom in för att lyfta så var energin inte riktigt på topp och han bommade lyftet. Han valde sedan att stå över sitt sista lyft i knäböjen. I bänken gjorde han 142,5kg och han avslutade med 217,5kg i marken vilket gav 580kg totalt. Inte ett riktigt topp resultat, men ändå klart godkänt.

I 90kg klassen deltog Vasas Mathias Björklund och Ekenäs Jonas Wallén. Båda fick sitta en stund på motionscykeln innan invägningen och lyckades efter det att båda väga in på exakt 90,00kg. Mathias imponerade med att klara 280kg i knäböj, 172,5kg i bänken och 272,5kg i marken vilket gav 752,5kg totalt. Han böjde också 297,5kg i sin sista knäböj, men det underkändes på grund av lite dårligt djup. Jonas gjorde 145kg i knäböj, 165kg i bänkpress och 170kg i marken och 480kg totalt.

Herrarnas 100kg klass hade åtta lyftare med och de fick därför vara en helt egen grupp. Guld gick till ÅKK genom Jimmy Pero som gjorde en riktigt bra tävling då han satte nytt personbästa i knäböj med 265kg, också bänken gick bra med 175kg och han avslutade med efterlängtat personbästa på 290kg i marken. Också totalt blev det pers med 730kg, vikt 99,25kg. Silvret gick också till ÅKK genom lovande junioren John Lindholm som vägde in på 97,9kg. Han imponerade stort genom att förbättra personbästat i knäböj med hela 50kg då han satte en stilren böj på 250kg. I bänken tryckte han 170kg i första men fick sedan inte godkänt på sina två följande lyft på 175 och 180kg. I marklyftet drog han 242,5kg också det ett rejält personbästa. Också totalt blev det naturligtvis personbästa då han slutade på 662,5kg, gamla personbästat låg på 530kg. Både knäböjen och totalen var nya åländska rekord i 100kg klassen U20. Bronset gick också på 662,5kg i och med Ekenäslyftaren Martin Salin som gjorde serien 227,5kg i knäböj, 190kg i bänken och 245kg i marken. Hangö IKs Magnus Henriksson gjorde en bra tävling och hamnade strax utanför pallen med 660kg totalt efter 240kg i knäböj, 180kg i bänken och 240kg i mark. ÅKKs Björn Berg hade också en bra dag och bättrade på samtliga sina personbästan. Mest imponerade han i bänken där han tryckte 212,5kg i sista lyftet vilket är nytt åländskt rekord i klassen. Han gjorde 207,5kg i knäböj och drog 235kg i marken vilket gav en total på 655kg. SFI veteranen Magnus Häggblom från Vasa gjorde sitt trettiofjärde SFI mästerskap i styrkelyft och han visade fortfarande god form i och med 230kg i knäböj, 150kg i bänken, 250kg i marken och 630kg totalt. Också ÅKKs Oscar Vartiainen kunde vara nöjd med sin tävling då han noterade personbästa i både knäböj, marklyft och totalt efter serien 215-150-255 och 620kg totalt. Åtta i klassen var ÅKKs Anders Johansson som endast siktade in sej på bänken och han gjorde därför endast 75kg i knäböj. I bänken blev det 180kg efter en bom på tangerade personbästat 185kg i sista lyftet. I marken drog han sedan 220kg mest på skoj och han slutade på 475kg totalt.

I tredje gruppen hittade vi de tyngre klasserna med bland annat ÅKKs Sandra Lönn som efter förra helgens fina resultat på svenska mästerskapen i bänkpress var sugen på att försöka göra ett bra resultat också i en full styrkelyftstävling. Hon inledde imponerande med 195kg i knäböj vilket var nytt SFI rekord och hon tryckte också lätt upp ingångsvikten på 175kg i bänken. Tyvärr så fick hon efter det lyftet ont i ryggen och hon valde att avstå från flera bänkar. I marken drog hon 65kg bara för att få ett totalresultat och hon slutade på 435kg. Vi får hoppas att ryggen repar sej snabbt då hon har nästa tävling inplanerad redan nästa helg då lag SM avgörs.

Också herrarnas 110kg klass hade lockat åtta lyftare. Inte helt oväntat så gick guld till Ove Lehto som vägde in på 109,8kg. Han satte samtliga sina nio lyft och serien blev 335kg i knäböj, 245kg i bänken, 335kg i marklyft vilket gav 905kg totalt. Bänken var nytt SFI rekord och knäböjen och totalen är nya åländska rekord. Värt att notera är också att han i och med detta är rankad etta i 110kg klassen i Finland i år. Silvret gick till Sibbos veteran Lars Lampinen som gjorde fina 280kg i knäböj, 185kg i bänken, 270kg i mark vilket gav 735kg totalt. Han blev också dagens bästa veteranlyftare på poäng. ÅKKs Kenny Williams var inte i riktigt storform men han plockade ändå hem bronset med serien 256kg i knäböj, 160kg i bänken, 275kg i marken och 700kg totalt. Thomas Salin slutade fyra på 672,5kg efter 245kg i knäböj, 187,5kg i bänken och 240kg i mark. Robert Salin slutade femma efter att han i sin sista knäböj på 272,5kg spräckt sin knäböjdräkt och därmed fått sen en körare i ryggen. På grund av detta så blev resultatet för honom ganska blygsamt med 150kg i knäböj, 120kg i bänken, 230kg i

marken och 600kg totalt. Sibbos Pekka Ikkonen körde raw och gjorde 205-130-247,5 och 582,5kg totalt. Sibbos lovande junior Bill Winter är mitt inne i sin militärtjänstgöring och var därmed inte i någon vidare storform, han gjorde serien 140-130-260 och 530kg totalt. ÅKKs Lucas Donner deltog med ett mål i siktet nämligen att klara av kvalgränsen till junior FM i bänkpress som ligger på 145kg. Han klarade vikten utan problem men sedan var det stopp då han ökade till 160kg. I knäböj gjorde han 100kg och i marken 200kg. Han stod också för två av dagens mera viljestarka försök då han var in två gånger på 220kg i marken utan att lyckas.

ÅKK junioren Emil Sundberg vägde in på 122,55kg och bjöd hemma publiken på en riktigt fin uppvisning då han satte alla sin a nio lyft med 307,5kg i knäböj, 215kg i bänkpress, 290kg i marken och 812,5kg totalt. Alla resultat utom bänken var nya SFI rekord i 125kg klassen U20, bänken är nytt åländskt rekord. Emil blev dagens bästa juniorlyftare på poäng. Ekenäs Johan Kidron var andre lyftaren i klassen, tyvärr så bommade han ut sej efter tre missade försök på 170kg i bänken. I knäböj gjorde han 245kg.

I tungvikten deltog två lyftare, ÅKKs Kenneth "Kenta" Sandvik och Nykarlebys André Sjöholm. Kenta vägde in på 131,95kg och imponerade i knäböjen med 400kg. I bänken blev det 290kg och han avslutade med 310kg i marken efter en bom på 320kg i sista lyftet. Totalt blev det 1000kg och han blev därmed dagens bästa herrlyftare. Andre gick in på 250kg i knäböjen och tyvärr så blev han utan resultat där efter att han spräckt sin knäböjsdräkt och han hade ingen reservdräkt med sej. Vi får hoppas att han tar nya tag och kommer igen nästa år!

Efter en lång tävlingdag så blev det bastu för de som var sugna och vi avslutade med gemensam middag och prisutdelning på Park. Stort tack till alla som hjälpte till under dagen, kanske fram för allt till passarna som gjorde ett jättejobb!

[10-12-2009]

Marcela och Kenneth "Kenta" Sandvik samt Emil Sundberg är nominerade till Idrottsgalan 2010

[11-12-2009]

Sandra Lönn tävlade idag i Borlänge damlag på lag-SM i bänkpress uppe i Sundsvall. Hon inledde med 175kg och gick sedan direkt upp på 205kg i andra lyftet och klarade! Detta är över gällande världsrekord, dock kan man inte slå världsrekord då tävlingen inte ses som en öppen tävling där alla har möjlighet att kvala in men lyftet gäller som Svenskt rekord. Hon stod över sista lyftet då hon också skall delta i lag-SM i styrkelyft under morgondagen. Hon och hennes lagkamrater tog hem guld i tävlingen



[12-12-2009]

Sandra Lönn gjorde idag sin fjärde tävling på tre veckor då hon deltog i lag-SM i styrkelyft. Hon tävlade för Borlänge och vägde in på 103,75kg. Hon inledde starkt med att klara alla tre knäböj med 200kg i sista. Hon gick in på 175kg i bänken vilket gick utan problem, likaså 190kg i andra men sedan blev det bom på 200kg i sista. I marken gick det också bra och hon satte alla tre lyft med 170kg på stängen i sista lyftet vilket innebar 560kg totalt. Nytt personbästa med 40kg och en förbättring av det svenska rekordet i damernas tungviktsklass med hela 22,5kg. Det tidigare rekordet var från 1996.

Laget slutade på tredje plats totalt.



[13-12-2009]

Igår körde vi vår traditionsenliga avslutning på året, Luciapumpen. Vi samlades för lite gemensamma aktiviteter på gymmet under dagen, bland annat körde vi kroppsviktsbänk med fötterna i luften. Damerna fick köra på halva kroppsvikten och Marcela fixade 51 reps på 26,5kg, Ove hade 24 reps på 112,15kg, Johan 23 reps på 92kg. Vi hade också en gren där det gällde att precisionsböja med kroppsvikten, en penna fäst i ett snöre vid bältet skulle ner i en mugg på golvet i botten läget, tre reps på tid. Inte helt enkelt skulle det visa sej. Också en hel del annat skoj hann vi med under dagen, sedan fortsattes det med bastu på Cikada och Pizza på Adlon. Jimmy visade att han fortfarande är bra på mat och tryckte i sej två pizzor.

Tack för en kul dag till alla om var med, hoppas nästa år blir lika skoj som detta har varit!

[18-12-2009]

Kenneth "Kenta" Sandvik är en av kandidaterna då en av nätets största nyhetssidor inom styrkelyften,

www.powerliftingwatch.com, har en omröstning där "Bencher of the decade" skall utses. Med sina fem raka VM-guld, många världsrekord så är han en självklar kandidat även om man nu har lyftare med från andra förbund än IPF

[03-01-2010]

Kenneth "Kenta" Sandvik har blivit framröstad som "Bencher of the decade" på en av nätets största sidor för nyheter inom styrkelyft, www.powerliftingwatch.com. Deltagarna i omröstningen har valts ut av de som driver sidan, och där finns också en rad lyftare från diverse andra förbund där det kanske lyfts större vikter men under andra förutsättningar, därför är det extra roligt att Kenta som en representant för IPF och rena lyftare röstats fram som vinnare. Helt klart är dock att han är en värdig vinnare i och med sina fem raka VM guld i bänkpress tillsammans med alla EM titlar och en lång rad världs- och europarekord. Omröstningen var öppen för allmänheten och Kenta fick 27% (527st) av rösterna, största konkurrenten var Ryan Kennelly från USA med 26% av rösterna. Stort GRATIS till Kenta!



[19-01-2010]

Marcela Sandvik har utsetts till årets dambänkpressare i Finland under 2009 av det finska styrkelyftsförbundet efter hennes FM guld samt VM- och EM-brons under året. Årets herrbänkare blev Malax Fredrik "Freddi" Smulter och på styrkelyftssidan så fick Mervi Rantamäki och Jari Martikainen.

TÄVLINGSRESULTAT 2009 ÅLANDS KRAFTSPORTKLUBB

SERIETÄVLING I TYNGDLYFTNING 18.01.2009 SPÅRVÄGENS TYNGDLYFTNINGSKLUBB

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Ryck	Stöt	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	101,0	105	Öppen	85,0	115,0	200,0	?

KLUBBTÄVLING I STYRKELYFT 24.01.2009 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Sandra Lönn-74	98,90	90+	Öppen	120,0	185,0	152,5	457,5	1:a
Oscar Vartiainen-79	88,40	90	Öppen	187,5	130,0	235,0	552,5	1:a
Anton Häggblom-83	87,55	90	Öppen	135,0	130,0	215,0	480,0	2:a
Matias Sommarström-83	92,55	100	Öppen	75,0	140,0	125,0	340,0	1:a
Lucas Donner-88	108,85	110	U-23	182,5	145,0	215,0	542,5	1:a
Ove Lehto-72(RAW)	119,95	125	Öppen	280,0	217,5	315,0	812,5	1:a
Emil Sundberg-89	126,05	125+	U-20	280,0	180,0	270,0	730,0	1:a

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 31.01.2009 TÄBY SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	100,00	100	Öppen	250,0	170,0	270,0	690,0	?

FM BÄNKPRESS FÖR VETERANER 07.02.2009 JAKOBSTAD

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Christer Gustafsson-49	81,75	82,5	60-69år	140,0	147,5	150,0	150,0	1:a

FM BÄNKPRESS FÖR JUNIORER 08.02.2009 JAKOBSTAD

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Chrisoffer Viktorsson-89	109,30	110	U-20	120,0	-132,5	132,5	132,5	3:a
Emil Sundberg-89	122,60	125	U-20	165,0	-180,0	-180,0	165,0	1:a
Lucas Donner-88	109,10	110	U-23	-145,0	145,0	-157,5	145,0	2:a

FM STYRKELYFT SENIORER 21.02.2009 SOTKAMO

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Ove Lehto-72	123,20	125	Öppen	355,0	287,5	340,0	982,5	1:a
Kenneth Sandvik-75	124,70	125	Öppen	360,0	275,0	300,0	935,0	1:a

FM STYRKELYFT SENIORER 22.02.2009 SOTKAMO

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,65	52	Öppen	152,5	110,0	145,0	407,5	2:a

SM STYRKELYFT FÖR SENIORER 28.02.2009 SUNDSVALL

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Sandra Lönn-74	99,85	82,5+	Öppen	152,5	172,5	155,0	480,0	1:a

FM STYRKELYFT FÖR JUNIORER 07.03.2009 RIIHIMÄKI

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Emil Sundberg-89	123,70	125	U-20	300,0	180,0	275,0	755,0	1:a

FM BÄNKPRESS FÖR SENIORER 28.03.2009 LEMPÄÄLÄ

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,90	52	Öppen	95,0	102,5	-112,5	102,5	1:a
Ove Lehto-72	122,85	125	Öppen	262,5	272,5	280,0	280,0	2:a
Kenneth Sandvik-75	131,90	125+	Öppen	297,5	302,5	-317,5	302,5	2:a

FM STYRKELYFT VETERANER 25.04.2009 LAUKAA

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Christer Gustafsson-49	82,00	82,5	60-69år	222,5	147,5	212,5	582,5	1:a

NM STYRKELYFT FÖR JUNIORER 25.04.2009 BJERRINGBRO DANMARK

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Emil Sundberg-89	122,50	125	U-23	285,0	200,0	272,5	757,5	3:a

EM STYRKELYFT SENIORER 06.05.2009 YLITORNIO

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,80	52	Öppen	-147,5	102,5	130,0	###	##

EM STYRKELYFT SENIORER 09.05.2009 YLITORNIO

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	124,55	125	Öppen	380,0	275,0	307,5	962,5	2:a

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 09.05.2009

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	101,6	110	Öppen	245,0	150,0	270,0	665,0	

ÅM STYRKELYFT 16.05.2009 IDROTTSGÅRDEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Ove Fredricson-69(RAW)	74,85	75	Öppen	140,0	92,5	140,0	372,5	1:a
Christer Gustafsson-49	83,95	90	Öppen	232,5	150,0	217,5	600,0	1:a
Anders Johansson-68	88,95	90	Öppen	202,5	157,5	227,5	587,5	2:a
Anton Häggblom-83	88,80	90	Öppen	160,0	140,0	225,0	525,0	3:a
Jimmy Pero-81	98,80	100	Öppen	245,0	155,0	260,0	660,0	1:a
Oscar Vartiainen-79	92,20	100	Öppen	210,0	140,0	250,0	600,0	2:a
Mikael Wahlbeck-68	91,15	100	Öppen	200,0	150,0	200,0	550,0	3:a
John Lindholm-90	95,45	100	Öppen	200,0	130,0	200,0	530,0	4:a
Glenn Högback-76	94,70	100	Öppen	150,0	105,0	200,0	455,0	5:a
Kenny Williams-85	112,95	125	Öppen	275,0	167,5	295,0	737,5	1:a
Emil Sundberg-89	119,80	125	Öppen	125,0	100,0	282,5	507,5	2:a

VM BÄNKPRESS 28.05.2009 HAMM LUXEMBURG

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,46	52	Öppen	-102,5	102,5	-105,0	102,5	3:a

VM BÄNKPRESS 30.05.2009 HAMM LUXEMBURG

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	102,49	90+	Öppen	-177,5	-180,0	-185,0	###	##
Ove Lehto-72	120,97	125	Öppen		Inget lyft, skadad			
Kenneth Sandvik-75	133,72	125+	Öppen	292,5	300,0	305,0	305,0	2:a

EM STYRKELYFT JUNIORER 13.06.2009 JÖNKÖPING SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Emil Sundberg-89	122,85	125	U-23	285,0	195,0	265,0	745,0	7:a

EM STYRKELYFT VETERANER 23.06.2009 PILSEN TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Totalt	Placering
Christer Gustafsson-49	81,60	82,5	60-69år	232,5	147,5	220,0	600,0	2:a

ÅKK SOMMAR RAW 4 18.07.2009 BJÄRSTRÖM

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	100,50	90+	Öppen	100,0	110,0	-115,0	110,0	1:a
Christer Gustafsson-49	82,35	82,5	Öppen	115,0	120,0	-122,5	120,0	1:a
Ove Fredricson-69	78,25	82,5	Öppen	90,0	95,0	100,0	100,0	2:a
Anton Häggblom-83	85,95	90	Öppen	130,0	140,0	142,5	142,5	1:a
Matias Sommarström-83	88,25	90	Öppen	130,0	140,0	-145,0	140,0	2:a
Johan Lehto-75	88,85	90	Öppen	130,0	137,5	-140,0	137,5	3:a
Anders Johansson-68	92,95	100	Öppen	142,5	150,0	155,0	155,0	1:a
John Lindholm-90	97,40	100	Öppen	125,0	130,0	135,0	135,0	2:a
Jimmy Pero-81	99,35	100	Öppen	125,0	130,0	-135,0	130,0	3:a
Tommy Nordlund-64	101,10	110	Öppen	130,0	140,0	145,0	145,0	1:a
Ove Lehto-72	119,65	125	Öppen	190,0	205,0	###	205,0	1:a
Emil Sundberg-89	121,70	125	Öppen	140,0	145,0	-150,0	145,0	2:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 06.08.2009 FRYDEK-MISTEK TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,50	52	Öppen	-100,0	100,0	-120,0	100,0	3:a

EM BÄNKPRESS SENIORER 08.08.2009 FRYDEK-MISTEK TJECKIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Kenneth Sandvik-75	137,80	125+	Öppen	300,0	305,0	307,5	307,5	2:a

SFIM BÄNKPRESS 15.08.2009 EKENÄS

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	53,40	56	Öppen	95,0	104,0	-110,0	104,0	1:a
Sandra Lönn-74	103,25	90+	Öppen	170,0	-190,0	-192,5	170,0	1:a
John Lindholm-90	98,80	100	Öppen	165,0	172,5	177,5	177,5	2:a
Anders Johansson-68	94,55	100	Öppen	170,0	-175,0	-175,0	170,0	3:a
Björn Berg-82	95,45	100	Öppen	-212,5	-212,5	-212,5	###	##
Tommy Nordlund-64(RAW)	100,20	110	Öppen	140,0	-150,0	-150,0	140,0	3:a
Ove Lehto-72	121,85	125	Öppen	220,0	235,0	###	235,0	1:a
Emil Sundberg-89	122,80	125	Öppen	195,0	-205,0	205,0	205,0	2:a
Kenneth Sandvik-75	136,95	125+	Öppen	280,0	290,0	-300,0	290,0	1:a

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 05.09.2009 BORLÄNGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Sandra Lönn-74	103,3	90+	Öppen	145,0	192,5	162,5	500,0	1:a

SERIETÄVLING I STYRKELYFT 06.09.2009 PLATS TÄBY

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Jimmy Pero-81	101,65	110	Öppen	260,0	175,0	285,0	720,0	?

KLUBBTÄVLING I STYRKELYFT 10.10.2009 IDROTTSGÅRDENS STYRKESAL

§

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	52,2	56	Öppen	155,0	115,0	145,0	415,0	1:a
Sandra Lönn-74	103,00	90+	Öppen	160,0	195,0	165,0	520,0	1:a
Christer Gustafsson-49	85,40	90	60-69år	215,0	120,0	220,0	555,0	1:a
Kenneth Sandvik-75	129,85	125+	Öppen	390,0	295,0	317,5	1002,5	1:a
Emil Sundberg-89	125,15	125+	U-20	305,0	210,0	285,0	800,0	1:a

DM BÄNKPRESS I ÖSTRASVEALAND 17.10.2009 STOCKHOLM

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Jimmy Pero-81	99,35	100	Öppen	170,0	177,5	-180,0	177,5	7:a

VM STYRKELYFT SENIORER 03.11.2009 NEW DELHI INDIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,82	52	Öppen	150,0	115,0	145,0	410,0	4:a

VM STYRKELYFT SENIORER 07.11.2009 NEW DELHI INDIEN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpess	Marklyft	Totalt	Placering
Kenneth Sandvik-75	130,32	125+	Öppen	390,0	287,5	290	967,5	7:a

LAG FM I STYRKELYFT 14.11.2009 SALO.

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Poäng
Jimmy Pero-81	101,75	110	Öppen	245,0	170,0	285,0	700,0	423,13
Emil Sundberg-89	121,40	125	Öppen	300,0	207,5	280,0	787,5	451,56
Kenneth Sandvik-75	130,75	125+	Öppen	390,0	290,0	312,5	992,5	560,78
Ove Lehto-72	109,65	110	Öppen	322,5	240,0	320,0	882,5	519,86
							3362,5	1955,32 3:a

LAG FM I BÄNKPRESS 15.11.2009 SALO.

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Marcela Sandvik-74	51,80	52	Öppen	105,0	-110,0	110,0	110,0	
John Lindholm-90	99,05	100	Öppen	170,0	180,0	180,0	170,0	
Ove Lehto-72	111,55	125	Öppen	-235,0	240,0	250,0	250,0	
Kenneth Sandvik-75	130,30	125+	Öppen	280,0	285,0	-302,5	285,0	
	392,70 (= -29kg)						786,0	6:a

SM I BÄNKPRESS 28.11.2009 SUNDBYBERG STOCKHOLM.

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	104,00	82,5+	Öppen	18,3	200,0	-205,0	200,0	1:a

SFIM STYRKELYFT 05.12.2009 IDROTTSGÅRDEN MARIEHAMN

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Marcela Sandvik-74	51,90	52	Öppen	153,0	115,5	150,0	418,5	1:a
Sandra Lönn-74	102,60	90+	Öppen	195,0	175,0	65,0	435,0	1:a
Christer Gustafsson-49	81,85	82,5	Öppen	220,0	142,5	217,5	580,0	3:a
Jimmy Pero-81	99,25	100	Öppen	265,0	175,0	290,0	730,0	1:a
John Lindholm-90	97,90	100	Öppen	250,0	170,0	242,5	662,5	2:a
Björn Berg-82	95,75	100	Öppen	207,5	212,5	235,0	655,0	5:a
Oscar Vartiainen-79	93,40	100	Öppen	215,0	150,0	255,0	620,0	7:a
Anders Johansson-68	98,50	100	Öppen	75,0	180,0	220,0	475,0	8:a
Ove Lehto-72	109,80	110	Öppen	335,0	245,0	325,0	905,0	1:a
Kenny Williams-85	110,00	110	Öppen	265,0	160,0	275,0	700,0	3:a
Lucas Donner-88	109,30	110	Öppen	100,0	145,0	200,0	445,0	8:a
Emil Sundberg-89	122,55	125	Öppen	307,5	215,0	290,0	812,5	1:a
Kenneth Sandvik-75	131,95	125+	Öppen	400,0	290,0	310,0	1000,0	1:a

LAG-SM FINAL I BÄNKPRESS 11.12.2009 SUNDSVALL SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Lyft 1	Lyft 2	Lyft 3	Resultat	Placering
Sandra Lönn-74	103,50	90+	Öppen	175,0	205,0	###	205,0	1:a

LAG-SM FINAL I STYRKELYFT 12.12.2009 SUNDSVALL SVERIGE

Namn	Kroppsv.	Viktclass	ålders kategori	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Totalt	Placering
Sandra Lönn-74	103,75	90+	Öppen	200,0	190,0	170,0	560,0	3:a