

Styrkelyfts serien igång

Tredje omgången av allsvenska serien i styrkelyft och bänkpress avgjordes i helgen. Ramdala, Trossö och Kalmar

Stark debutant

Tk Trossös Hanna Sjöberg 17 år gjorde stark debut i styrkelyfts sammanhang. Hanna som tidigare bl. a. sysslat med handboll och gymnastik, har även styrketränat några gånger i veckan och upptäcktes av Tk Trossös Jörgen Almqvist som såg att det fanns kapacitet utöver det vanliga. Jörgen har hjälpt Hanna lite med träningen och fick henne att prova på styrkelyft och framförallt bänkpress. Detta gjorde hon nu med mer smak i sin debut efter tre fina bänk pressar där ingångsvikten 70 kg, var över det Svenska ungdomsrekordet, i andra lyftet tangerade hennes resultat svenskt dam junior rekord och i tredje lyftet hivade hon upp 80 kg detta var 5 kg över gällande svenskt damjunior rekord.

Tyvärr var domarbesättningen inte den rätta för svenskt rekord då det krävs tre sk. förbunds domare nu var det endast en på plats för att få rekorden godkända. Så Hanna fick nöja sig med prydliga Sydsvenska rekord. För att få Sydsvenska rekord i styrkelyft gjorde Hanna två lätta lyft i knäböj respektive marklyft. Så efter lite specialträning även i dessa discipliner får vi nog snart se henne göra bra resultat där också.

Trossö hade ytterligare tre nya debutanter varav två ungdomar, detta får anses som väldigt bra då styrkelyften har svårt med nyrekrytering. Alexander Albertsson ungdom i kl 67,5 lyfte ihop 235 kg. sammanlagt. Henrik Leandersson yngst i laget fick med säker lyftning ihop 265 kg. i kl. 75. Jörgen Almqvist är ankare i Trossös Seniorlag han lyfte ihop 697,5 kg. i kl. 100.

Erik Hjalmarsson Trossö som börjat special träna bänkpress satte Sydsvenskt juniorrekord med 37,5 kg. kl. 110, hans resultat blev 180 kg.

Ramdala som tävlar i elitserien hade som vanligt det starkaste laget. Bäste poängplockare denna gång blev Jonas Forsmark kl. 100. Jonas hade en stabil lyftning och bibehållit formen över sommaren trots att spjutkastande tränings kompisen Magnus Arvidsson hållit sig borta från lyftlokalen.

Jonas serie var 275 kg. i knäböj 200 kg. i bänkpress och avslutande marklyftet 315 kg. var en förbättring med 2,5 kg. av det Sydsvenska rekordet. Sammanlagt blev det 785 kg. en rejäl bit över SM kvalgränsen.

Bland ungdoms och juniorlagen där det endast behövs tre man lyckades Trossö bäst lagresultatet blev 710 p. i styrkelyfts serien och 154,1 i bänkpress serien.

Tyvärr kunde Ramdala inte mönstra fullt juniorlag denna gång.

Viktklass, ålderskategori, klubb, knäböj, bänkpress, marklyft, sammanlagt

U=tom 18 J=tom23 V1 40-49 V2 50-59 V3 60-

Kl 60 Hanna Sjöberg U	Tk Trossö	25.00 + 80.00 + 55.00 = 160.00
Kl 67.5 Krister Salse V1	Ramdala IF	137.50 + 117.50 + 200.00 = 455.00
Kl 67,5 Henrik Aringer U	Tk Trossö	120.00 + 70.00 + 140.00 = 330.00
Kl 67,5 Andreas Andersson U	Tk Trossö	110.00 + 62.50 + 152.50 = 325.00
Kl 67,5 Alexander Albertsson U	Tk Trossö	65.00 + 60.00 + 110.00 = 235.00
Kl 75 Henrik Leandersson U	Tk Trossö	85.00 + 60.00 + 120.00 = 265.00
Kl 82.5 Jonas Andersson S	Ramdala	220.00 + 190.00 + 220.00 = 630.00
(Kl 82.5 Sven-Åke Albertsson V2	Tk Trossö	170.00 + 105.00 + 210.00 = 485.00)
Kl 82.5 Per Johansson S	Tk Trossö	120.00 + 120.00 + 210.00 = 450.00
Kl 82.5 Vidar Aldorsson V3	Kalmar Ak	00.00 + 95.00 + 200.00 = 195.00
Kl 90 Mikael Rundqvist S	Kalmar Ak	265.00 + 150.00 + 250.00 = 665.00
Kl 90 Björn Milesson S	Kalmar Ak	220.00 + 140.00 + 220.00 = 580.00
Kl 100 Jonas Forsmark S	Ramdala	375.00 + 200.00 + 315.00 = 785.00
Kl 100 Jimmy Olsson V1	Ramdala	300.00 + 177.50 + 285.00 = 762.50
Kl 100 Magnus Arvidsson J	Ramdala	275.00 + 170.00 + 300.00 = 745.00
Kl 100 Jörgen Almqvist V1	Tk Trossö	255.00 + 157.50 + 285.00 = 697,50
Kl 110 Håkan Persson S	Ramdala	310.00 + 210.00 + 260.00 = 780.00
Kl 110 Torbjörn Eriksson S	Ramdala	245.00 + 160.00 + 220.00 = 625.00
Kl 110 Erik Hjalmarsson	Tk Trossö	150.00 + 180.00 + 150.00 = 480.00
Kl 125 Jan Arvidsson S	Kalmar	210.00 + 152.50 + 275.00 = 637.50

Lagresultat Styrkelyft

Räknas i poäng efter koficient på kroppsvikt och antalet lyfta kilon

Ungdom 3 manna

Trossö lag 1 456.5 p Henrik Aringer, Andreas Andersson, Alexander Albertsson

Junior 3 manna

Ramdala If 455 p Magnus Arvidsson,

Senior 5 manna

Ramdala If 2293 Håkan Persson, Magnus Arvidsson, Jimmy Olsson, Jonas Forsmark Jonas Andersson.

Tk Trossö 1619 Jörgen Almqvist, Sven-Åke Albertsson, Erik Hjalmarsson Per Johansson Henrik Aringer