

Sydsvenska mästerskapen i styrkelyft 2005

Årets sydsvenska mästerskap / DM för Skåne och Blekinge arrangerades av Malmö Ak. Detta var även sista omgången i styrkelyfts serien för 2005.

Förutsättningarna för en bra tävling var optimal det var många anmälda ca 50 st. kom tillstart, 7 mer än 2004 och dessutom rekord för antalet ungdomar i distriktet 11 gossar och 1 tös. Bland juniorerna var det 5 ynglingar och en flicka. Sju seniorlag, tre juniorlag, tre ungdomslag och två veteranlag.

För första gången genomfördes också ungdoms och junior DM.

Detta var mycket uppskattat bland våra yngre förmågor. Jag hoppas att vi nästa år kan genomföra ett helt separat ungdoms och junior DM.

Det känns som det vänt lite i distriktet så om vi alla jobbar vidare för att behålla våra ungdomar och samtidigt försöker att rekrytera några nya så ser framtiden ljus ut för vårt distrikt.

Uppvärmningen låg vägg i vägg med tävlingslokalen. Det fanns gott om plats för värmen.

Klovar och funktionärs-staben var väl tilltagen och det flöt på snabbt och effektivt.

Många av lyftarna agerade som vanligt också som klovare och domare. Systemet vi har i distriktet att alla klubbar måste ha med minst två klovare tycker jag är bra.

Så över till tävlingen

Första omgången innehöll damer samt kl. 52 och 67.5. Malmö hade med två DM debuterande flickor junioren Isabella Nilsson som vägandes 52,3 hade många fina lyft speciellt i knäböjen där hon tillsist fick med sig 90 kg. Sammanlagt blev det 250 kg. Nu räckte detta inte så långt i seniorklassen där fanns rutinerade Maria Eriksson som med stilfull lyftning fick ihop 385 kg och ett svenskt veteranrekord i bänkpress på 97.5 kg försöket på 100 kg fann dock inte nåd hos domarna.

Malmö hade även med en tjej i ungdomsklassen, Stefanie Renfro, som precis vägde in i kl. 67.5. Stefanie fick ihop 172.5 kg med mersmak.

Lätta herrar är det inte lätta att hitta i distriktet, i kl. 52 fanns dock TK Trossös ungdomslyftare Emil Andreasson. Emil som tävlade helt utan utrustning satte sydsvenskt ungdomsrekord i knäbøj två gånger, slutresultatet blev 75 kg. (och jag en hundring fattigare). Emil persade även sammanlagt med 215 kg.

Kl. 67,5 var nästa klass här var det 8 lyftare som vägde in varav hälften ungdomar. Detta var 6 mer än 2004. Standarden hade också höjts avsevärt förra årets segerresultat hade räckt till en sjätteplats i år.

Bäst bland ungdomarna var Trossös Henrik Aringer som trots 2 inledande bommar i benen pga. dåligt djup tog sig i kragen och redde ut situationen med 107,5 kg. i sista. Bänken gick dock bättre med 77,5 kg. Marken avslutades med pers på 150 kg. och ett bra försök på distriktsrekordet 163 kg. Sammanlagt blev det 335 kg. Detta var 20 kg. före Greppets Nicklas Rosen. På tredje plats kom Trossös Sebastian Adelsgård med 300 kg.

Ramdalas Dan Magnusson som är en tekniskt skicklig lyftare var ensam junior fick 480 kg. sammanlagt detta gav också silver i seniorklassen.

Vinnare i Seniorklassen blev Lundaveteranen Anders Johansson som klivit in i M2 klubben. Anders är en lyftare med stil inga problem att döma. Anders satte sydsvenska veteranrekord i knäbøj med 177,5 kg. marklyft med 195 kg. och sammanlagt blev det 505 kg. Anders resultat är dessutom 5 kg. över SM kvalgränsen.

Kl. 75. Här var det 7 man anmälda fem mer än 2004. Här var det åter igen dags för Malmö att ta hem ett guld, dock det första på herrsidan. Veteranen Tommy Christianssen var helt överlägsen i klassen. Tommy inledde med tre böjar alla över det sydsvenska veteranrekordet M1 dessutom 5 kg. över seniorrekordet. Marklyften var också ett nytt M1 rekord 225kg. Sammanlagt blev det naturligtvis också ett prydligt veteranrekord med 565 kg. Mattias Nilsson Tk Trossö comebackade och fick med sig ett silver med resultatet 445 kg. sammanlagt.

Ungdomstävlingen blev desto mer spännande, 4 st. kom till start. Från början verkade Malmös Nicklas Stjärnhäll helt ohotad men efter en härlig dust där både klubbkompisen Johan Håkansson och Trossös Andreas Andersson ville lägga sig i tätstriden. Här hade vi matchare fullt upp. Nu drog Nicklas det längsta strået till sist, men det var inte avgjort förrän sista marklyftet. Nicklas 357,5 Andreas 345 och Johan 335 kg. Fjärde ungdomslyftaren Henrik Leandersson persade med 35 kg och kom upp i målet 300kg sammanlagt. Björn Denker Junior från Höllviken tog brons i seniorklassen.

Kl. 82.5

7st lyftare en mindre än 2004 Här var det dags för Höllvikens första senior guld genom Jens Bertilzon.

Jens var aldrig hotad och genom säker lyftning fick han ihop 665 kg. Detta var 17,5 kg mer än Jens segerresultat 2004.

Ramdalas Jonas Andersson tvåa även i år fick det inte riktigt att stämma men tog ändå ett säkert silver med 620 kg.

M2 lyftaren Sven-Åke Albertsson TK Trossö satte veteranrekord i alla disciplinerna $190+107,5+222,5=520\text{kg}$.

Noterbart är att inga Ungdomar eller juniorer fanns i denna klass.

Kl. 90

Som för ovanlighetens skull var en liten klass med endast fyra deltagare. Här var det dock $\frac{3}{4}$ som var junior eller yngre.

Bäst var Greppets Anders Larsson den ende senioren i klassen. Anders som med säker lyftning säkrade seger med serien $235+165+245=645\text{ kg}$.

Lunds Axel Kjellman har tränat hårt och målmedvetet. Axel satte distriktsrekord i ben för ungdomar med 230 kg. och sammanlagt med 587,5 kg. I marken blev det 222,5 kg.

Axel blev även tävlingens bästa ungdomslyftare med 377,9 p. Detta resultat lägger även Axel på topp i Distriktets ungdomsränkning som det går att läsa om på vår hemsida.

Anton König Ramdala junior fick 515 kg.

Kl. 100

Detta var tävlingens största klass med 11 deltagare en mindre än 2004, resultaten lika med årets. Helt överlägsen var Ramdalas Jonas Forsmark som fick ihop imponerande 800 kg. och åtta godkända lyft.

Resultatet var naturligtvis distriktsrekord, och gav tävlingens högsta poäng 495. Jonas som idag var säkerheten själv satte även distriktsrekord i marklyft med 320 kg. I bänkpress fick Jonas upp 200 kg. och hade ett bra försök på distriktsrekordet 207,5.

Tävlingens bäste junior Magnus Arvidsson även han Ramdala fick 760 kg. sammanlagt med serien $285+175+300$. Detta gav också en silverpeng i seniorklassen, inte illa av en yngling som har spjutkastning som sin specialitet. Magnus poäng var 462,5. Bägge dessa herrar är SM klara sen tidigare.

Tredjeplatsen tog Malmös Rickard Fredriksson hem på 747,5 kg. Fjärde lyftare över 700 kg. var Trossös veteran M1 Jörgen Almkvist som satte distriktsrekord i marken på 302,5 kg. sammanlagt fick Jörgen 727,5 kg. En femte lyftare var över 700 kg. i klassen. Svalövs Anders Andersson nådde 710kg

En ungdomslyftare fanns också med i klassen, Erik Pålsson från Greppet som fick 480 kg. sammanlagt. Erik kom lite i skymundan men persade med 50 kg.

KI 110

4 man mot 8 2004. Återigen en dubbelseger till Ramdala. Här hade två man taktiskt vägt över Jimmy Olsson som vann B-SM för en månad sen hade bibehållit formen med pers i knäböj på 305 kg och 752.5 kg. sammanlagt. Marginalen till tvåan, Torbjörn Eriksson var 120 kg. Men kampen var desto hårdare om silvret $250+162.5+220=632,5$ kg. för Tobbe mot Greppets Dejan Puljiks $230+162,5+230=622,5$.

Johan Larsson Lund fick ett junior guld för sina 572.5 kg.

KI. 125

Här var det mest veteraner, fyra av fem lyftare. Ystad fick här sitt enda guld genom Tony Ekblad. Tonys starka sida är bänkpresen där han idag lyfte 207,5 kg. Detta grundade till en komfortabel seger i klassen. Tony fick 715 kg. och var den enda lyftaren i klassen över 700 kg.

Mellan tvåan och fyran skiljde det 15 kg. Magnus Akke fick silvret på 545 kg.

En junior fanns det även här Höllvikens Andreas Arkenstedt som lyfte ihop 490 kg.

KI. 125+

Jörgen Lindblad Greppet fick tävla med sig själv. Det var 2 man 2004 Jörgen som återupptagit lyftningen som veteran visade på god form Sammanlagt fick han 812,5 kg. vilket gav poängen 45,.2. Detta var det bästa veteranresultatet detta DM och en klar resultatförbättring sen förgående års seger resultat.

Det tävlades även i Lag DM

På seniorsidan var det 7 lag anmälda det ingick 5 man i varje lag. Här vann Ramdala som kom fyra i elitserien överlägset med 2173 p.

Det var tre juniorlag anmälda, här ingår tre man i laget. Även här tog Ramdala hem segern med 1179 p.

På ungdoms sidan som också innehåller tremannalag var det 3 lag anmälda. Malmö Ak tog en hedrande förstaplats med 856 p

På Veteransidan fanns det två lag där Malmö var helt överlägset med 1138p.

Senior	Junior	Ungdom	Veteran
Ramdala IF 2173 p	Ramdala IF 1179 p	Malmö AK 856 p	Malmö AK 1139
Malmö AK 1942 p	Lund 716 p	TK Trossö1 772 p	Ystad 719
Helsingborg 1918 p	Höllviken 587 p	TK Trossö2 650p	
Lunds TK 1805p			
Ystads KK 1735p			
TK Trossö 1641p			
Höllviken 1350p			

Malmö AK tog hem poängstriden för premier för antalet deltagare på DM med 67 p.
TK Trossö kom tvåa med 64 p. och Hak Greppet kom trea med 41 p.

I Serien slutade våra lag

Elitserien Ramdala 4a på 9147 p.

Div. 1 Malmö AK 4a på 7856 p.

Div. 2 Ystad KK 4a på 7129 p. TK Trossö 8a på 6548p Lunds TK 9a på 5244 p.

Div. 3 Hak/Greppet 3a 7051 p. Höllviken 6a 6604p.

Juniorserien Ramdala IF 8a 3860p, Lunds TK 10a 2974 p.

Ungdomsserien Malmö Akm 4a 325 9p, TK Trossö1 6a 2976 p, TK Trossö2 9a 2072 p.

Vid datorn

2005-10-10

På Sydsvenska styrkelyftsförbundets vägnar

Johan Swahn

TK Trossö