

**Viktklass, namn, Ålderskategori, knäböj, bänkpress, marklyft, sammanlagt**

U=tom 18 J=tom23 V1 40-49 V2 50-59 K=Kalmar R=Ramdala T=Trossö

Kl 52	Olof Ed U	70,00 + 55,0 + 112,5 = 237,5kg	242,5p T
Kl 67,5	Dan Magnusson J	185,0 + 155,0 + 175,0 = 515,0kg	398,5p R
Kl 67,5	Mattias Nilsson S	185,0 + 100,0 + 185,0 = 470,0kg	365,0p T
Kl 67,5	Oskar Nilsson U	152,5 + 82,5 + 177,5 = 412,5kg	330,2p R
Kl 67,5	Andreas Andersson U	155,0 + 80,0 + 165,0 = 400,0kg	312,9p T
Kl 67,5	Henrik Aringer U	155,0 + 82,5 + 160,0 = 397,5kg	309,8p T
Kl 67,5	Sebastian Adelsgård U	102,5 + 77,5 + 152,5 = 332,5kg	271,9p T
Kl 67,5	Alexander AlbertssonU	90,0 + 60,0 + 120,0 = 270,5kg	229,2p T
Kl 67,5	Joel Svensson U	75,0 + 45,0 + 120,0 = 240,0kg	191,9p T
Kl 75	Jörgen NilssonU	100,0 + 107,5 + 100,0 = 307,5kg	228,2p T
Kl 75	Mattias Jansson U	80,0 + 90,0 + 130,0 = 300,0kg	225,3p
Kl 75	Richard Ohlsson U	70,0 + 65,0 + 115,0 = 250,0kg	180,9p T
Kl 82,5	Jonas Andersson S	245,0 + 182,5 + 220,0 = 547,5kg	438,6p R
Kl 82,5	Sven-Å Albertsson v2	202,5 + 105,0 + 230,0 = 537,5kg	360,1p T
Kl 82,5	David Wiktorsson S	160,0 + 150,0 + 210,0 = 520,0p	353,6p K
Kl 82,5	Per Johansson S	130,0 + 135,0 + 220,0 = 485,0kg	320,0p T
Kl 82,5	Henrik Leandersson U	112,5 + 62,5 + 140,0 = 315,0kg	222,2p T
Kl 82,5	Elias Altvall U	105,0 + 65,0 + 110,0 = 280,0kg	192,9p T
Kl 90	Mikael Rundqvist S	250,00 + 170,0 + 260,0 = 680,0kg	442,7p K
Kl 90	Roger Andersson S	200,00 + 110,0 + 210,0 = 520,0kg	334,7p K
Kl 100	Jonas Forsmark S	270,0 + 190,0 + 300,0 = 760,0kg	474,1p R
Kl 100	Jimmy Olsson v1	300,0 + 167,5 + 292,5 = 742,5kg	452,4p R
Kl 100	Jörgen Almqvist v1	267,5 + 157,5 + 292,5 = 717,5kg	444,2p T
Kl 100	Muamer Gredelj S	140,0 + 105,0 + 245,0 = 435,0kg	275,6p K
Kl 110	Håkan Persson S	305,0 + 215,0 + 265,0 = 792,5kg	468,0p R
Kl 110	Magnus Arvidsson J	295,0 + 180,0 + 300,0 = 775,0kg	465,5p R
<b>Dam</b>			
Kl 75	Jonna Olsson U	110,0 + 52,5 + 155,0 = 317,5kg	303,1p T
<b>Utom Tävlan</b>			
Kl 52	Måns Ahlm U	60,00 + 42,5 + 100,0 = 202,5kg	222,5p T
Kl 67,5	Jonas Dackman U	80,00 + 55,0 + 115,0 = 250,0kg	210,4p T

## Enbart Bänkpress

### Viktclass, namn, Ålderskategori, knäböj, bänkpress, marklyft, sammanlagt

U=tom 18 J=tom23 V1 40-49 V2 50-59 K=Kalmar R=Ramdala T=Trossö

Kl 52	Olof Ed U	55,0	56,2p T
Kl 67,5	Dan Magnusson J	155,0	119,9p R
Kl 67,5	Mattias Nilsson S	100,0	77,7p T
Kl 67,5	Oskar Nilsson U	82,5	64,0p R
Kl 67,5	Andreas Andersson U	80,0	62,6p T
Kl 67,5	Henrik Aringer U	82,5	64,3p T
Kl 67,5	Sebastian Adelsgård U	77,5	63,4p T
Kl 67,5	Alexander Albertsson U	60,0	50,9p T
Kl 67,5	Joel svensson U	45,0	35,8 p T
Kl 75	Jörgen NilssonU	107,5	79,8p T
Kl 75	Mattias Jansson U	90,0	67,6p T
Kl 75	Richard Ohlsson U	65,0	47,0p T
Kl 82,5	Jonas Andersson S	182,5	123,6p R
Kl 82,5	David Wiktorsson S	150,0	102,0p K
Kl 82,5	Sven-Å Albertsson v2	105,0	70,3p T
Kl 82,5	Per Johansson S	135,0	89,1p T
Kl 82,5	Henrik Leandersson U	62,5	44,1p T
Kl 82,5	Elias Altvall U	65,0	44,8p T
Kl 90	Conny Andersson v1	190,0	123,6p T
Kl 90	Mikael Rundqvist S	170,0	110,7p K
Kl 90	Joakim Törnberg S	130,0	86,7p K
Kl 90	Roger Andersson S	110,0	70,8p K
Kl 100	Jonas Forsmark S	190,0	118,5p R
Kl 100	Jimmy Olsson v1	167,5	10,5p R
Kl 100	Jörgen Almqvist v1	157,5	97,5p T
Kl 100	Muamer Gredelj S	105,0	66,5p K
Kl 110	Håkan Persson S	215,0	131,4p R
Kl 110	Magnus Arvidsson J	180,0	108,1p R
<b>Dam</b>			
Kl 75	Jonna OlssonU	52,5	50,1p T
<b>Utom Tävlan</b>			
Kl 52	Måns Ahlm U	42,5	46,7p T
Kl 67,5	Jonas Dackman U	55,0	46,3p T

## Lyckad styrkelyftshelg på TK Trossö

### Härlig inledning av styrkelyftsserien 2006.

TK Trossö stod som arrangör när omg. ett av styrkelyftserien avgjordes i Karlskrona. Tävlingen blev en av de större serieomgångar som klubben arrangerat. Trots manfall kom 29+2 lyftare till start, detta innebar att hälften av lyftarna var ungdomar. Förutom Trossö var Ramdala IF med sitt elitserielag och Kalmar AK på plats.

Arrangörs klubben stod för 17 av deltagarna, Ramdala för 7 och Kalmar för 5.

För att få det hela att gå runt hade vi „raggat“ lite extra funktionärer. Vi hade också ordnat med varm mat i serveringen förutom det gamla vanliga med kaffe och fralla.

Här hade vi några tappra föräldrar som skötte ruljansen. Vi sålde även våra nya TK Trossö tröjor. Slutklämmen av extra arbetet blev att vi fick ett litet överskott som vi nu kan lägga på ungdomsverksamheten.

**Lagtävlingen** vanns av Ramdala som bevarat formen sen lag SM. Nu blev det 2298p för femmannalaget. Trossö gjorde sitt bästa lagresultat på många år 1810p. Kalmars lyftare fick 1653p. På juniorsidan där lagen består av tre lyftare hade Ramdala enda laget. Dessa juniorer fick ihop fina 1197.2p.

**Ungdomslagen** består också av tre lyftare. TK Trossö har tre lag i serien vilket ingen annan klubb har i Sverige just nu. Detta innebar att det var hård konkurrens för en plats i samtliga lag då det var 12 lyftare som kämpade om nio platser. Lag 1 fick 894,7p nästan 90 poäng mer än förra årets bästanotering.

Andralaget fick 700p Detta var 50p bättre än föregående års bästanotering. Tredjelaget fick 675p. Det skilde endast 6,7 poäng mellan femman och nian i lag två och tre, snacka om sporre.

**Bänkpess serien** ingår också i tävlingen.

Här låg återigen Ramdala i topp med 601p.

Trossö kom tvåa på 471,6p och Kalmar trea på 284p.

Ramdalas juniorer lyfte ihop 292p.

Trossö har två ungdomslag med i bänkserien. Lag ett hade 211p och lag två 182p.

**Rekord** Det slogs en hel del rekord på tävlingen. Enda damen i blekinge, ungdomslyftaren Jonna Olsson, gjorde debut med bravur hon satte nya sydsvenska rekord i alla diciplinerna och även i tre olika kategorier U,J & S.

Jonnas serie i kl 75 blev 110 kg i knäböj, 52,5 kg i bänkpress 155 kg i marklyft vilket är 17,5 kg över Svenska ungdomsrekordet i klassen. Sammanlagt blev det 317,5 kg, Tilläggas kan att Jonna lyfte helt utan utrustning. Tyvärr kan det inte godkännas som svenskt rekord då vi ej hade tillräckligt med förbundsdomare på tävlingen.

En annan debutant var Ramdalas lättaste lyftare Oskar Nilsson i 67,5:an från Olofström. Oskar förbättrade det sydsvenska ungdomsrekordet i marken tre gånger med 177,5 på topp. Det märktes på hans lyft att han har duktiga mentorer då Oskar tränar ihop med Jimmy Olsson och Håkan Persson. Oskars slutresultat blev 412,5kg. Oskar hade dessutom hård konkurrens i klassen från Trossölyftarna Andreas Andersson och Henrik Aringer. Alla tre lyftarna är mycket jämna i ben och bänk, och för dagen hade Oskar den bästa marken, Trots att Andreas också överträffade det gamla rekordet. Andreas fick 400 kg och Henrik 397,5 kg.

På juniorsidan stod Ramdala för fem nya rekord. Dan Magnusson fick 155kg i bänken och 515 kg sammanlagt. Magnus Arvidsson förbättrade rejält i Kl 110. Det nya benrekordet lyder numera på 295 kg. Marken ligger på 300kg och det sammanlagda resultatet på 775kg.

Ett Senior rekord blev det när Jimmy Olsson, även han Ramdala, putsade knäböjsrekordet i kl 100 med 0,5kg, Det nya rekordet är 300,5 kg. Detta var också ett veteranl rekord. Trossös Sven-Åke Albertsson förbättrade sina egna veteran 2rekord i mark och sammanlagt. Sven-Åke fick 230 kg i mark och 537,5 sammanlagt.

Bland övriga tävlande är det jätteroligt att så många ungdomar fått upp ögonen för styrkelyft. Vi hade totalt sju st debutanter varav sex från Trossö, dom andra sex har varit med något år. Dessutom var det två ungdomar som provade på utom tävlan, dessa fick blodad tand och kommer att ha licens till nästa omgång.

Av Johan Swahn TK Trossö