

Styrkelyftsserien omgång 3

Tredje omgången i styrkelyftsserien avgjordes i Ramdala under söndagen, 21st lyftare kom till start från fem olika klubbar. Ramdala IF som ligger sexa i elitserien gjorde återigen en mycket bra omgång med tredje omgången över 2200 poäng. Håkan Persson veteranlyftare blev dagens bäste herrlyftare både på antal kg och på poäng. Håkan har haft en hel del ryggsproblem under senaste åren visade inga som helst krämpor. Med en stark inledning på 332,5 kg i klass 110. Den tyngsta knäböj som någon bleking gjort på över 20 år. Eftersom distriktet numera är både Skåne och Blekinge blev det också ett nytt distriktsrekord. I bänkprens blev det 227,5 och dagens enda bänk över 200kg. Marklyften som är Håkans ”svaga” gren renderade i 285 kg. Detta gav 835 kg och distriktsrekord.

Dan Magnusson som tävlades i kl 75 bättrade på distriktsrekodet i bänkprens med ½ kg och sammanlagt med 610,5 kg.

Marcus Lennartsson i kl 75 är Ramdalas ende ungdomslyftare visade att han skött sommarträningen bra då han persade med närmare 40 kg till 385 kg.

TK Trossö som ligger i div 1 med sitt tremannalag hade stort manfall pga skador.

Junioren Henrik Aringer blev nu klubbens bästa lyftare med $160 + 117,5 + 175 = 452,5$ kg.

Ungdomslyftaren Hendrik Nilsson i kl 67,5 gjorde återigen en bra tävling med fina lyft slutade på 372,5kg.

För att fylla upp herrlagen fick Frida Leanderssons resultat räknas in i protokollen.

Frida som var dagens bästa dam lyftare tävlade i kl 48 kg. där hon slog distriktsrekord på löpande band.

Sammanlagt blev det 16 st styrkelyftsrekord och tre i enbart bänkprens. Det blev tillsist 95 kg i knäböj, 41 kg i bänkprens och 100 kg i marklyft vilket gav 236 kg sammanlagt och därmed inkvalad till senior SM med råge endast 14 år gammal. Senior blir man året man fyller 24.

Storasyster Hanna Leandersson är också en duktig lyftare. Hanna som tävlar i Kl 67,5 satte sex st. distriktsrekord för ungdomar. I marklyft bättrades rekordet på vid tre tillfällen varvid Josefín Andersson gjorde ett mellanspel och hade rekordet på 117,5 kg ett litet tag. Sammanlagt blev det 300 kg för Hanna.

Trossös Damer har två lag i serien just nu ligger dom fyra i seniorserien, och etta i U/J serien. Håller tjejerna fjärdeplatsen i sista omgången är man kvalificerad till lag SM.

Även bänkserien avgjordes vid detta tillfälle. Ramdala har även här ett elitserielag där man för närvarande ligger på finalplats för lag SM i bänkprens.

Resultat på nästa sida. Scrolla ner!

Johan Swahn

Resultat omg 3

Damer

Kl 48	Frida Leandersson U	95,0 + 41,0 + 100,0 = 236,0kg	Trossö
Kl 67,5	Hanna Leandersson U	125,0 + 54,0 + 121,0 = 300,0kg	Trossö
Kl 67,5	Josefin Andersson U	115,0 + 37,5 + 117,5 = 270,0kg	Trossö

Herrar

Kl 60	Tobias Karlsson U	115,0 + 52,5 + 135,0 = 302,5kg	Kalmar
Kl 67,5	Mattias Nilsson S	195,0 + 110,0 + 190,0 = 495,0kg	Vestbo
Kl 67,5	Hendrik Nilsson U	162,5 + 65,0 + 145,0 = 372,5kg	Trossö
Kl 67,5	Simon Karlsson U	140,0 + 65,0 + 150,0 = 355,0kg	Kalmar
Kl 75	Dan Magnusson	215,0 + 180,5 + 215,0 = 610,5kg	Ramdala
Kl 75	Henrik Aringer J	160,0 + 117,5 + 175,0 = 452,5kg	Trossö
Kl 75	Marcus Lennartsson U	135,0 + 85,0 + 165,0 = 385,0kg	Ramdala
Kl 75	Rami Waleed J	100,0 + 120,0 + 140,0 = 360,0kg	Jönköping
Kl 75	Marcus Lennartsson U	110,0 + 80,0 + 150,0 = 340,0 kg	Ramdala
Kl 82,5	Jonas Andersson	190,0 + 160,0 + 210,0 = 560,0 kg	Ramdala
Kl 90	Henrik Persson	255,0 + 167,5 + 235,0 = 657,5kg	Ramdala
Kl 90	Erik Gunham U	175,0 + 120,0 + 230,0 = 525,0kg	Kalmar
Kl 100	Jimmy Johansson S	200,0 + 120,0 + 220,0 = 540,0kg	Ramdala
Kl 110	Håkan Persson	322,5 + 227,5 + 285,0 = 835,0kg	Ramdala
Kl 110	Jonas Forsmark	275,0 + 185,0 + 300,0 = 760,0kg	Ramdala
Kl 125	Jonas Olsson	270,0 + 160,0 + 285,0 = 695,0kg	Ramdala

Bänkpress

Kl 60	Tobias Karlsson U	52,5 kg	Kalmar
Kl 67,5	Mattias Nilsson S	110,0 kg	Vestbo
Kl 67,5	Hendrik Nilsson U	65,0 kg	Trossö
Kl 67,5	Simon Karlsson U	65,0 kg	Kalmar
Kl 75	Dan Magnusson	180,5 kg	Ramdala
Kl 75	Rami Waleed J	120,0 kg	Jönköping
Kl 75	Henrik Aringer J	117,5 kg	Trossö
Kl 75	Marcus Lennartsson U	85,0 kg	Ramdala
Kl 75	Marcus Lennartsson U	80,0 kg	Ramdala
Kl 82,5	Jonas Andersson	160,0 kg	Ramdala
Kl 90	Mikael Rundkvist	195,0 kg	Ramdala
Kl 90	Henrik Persson	167,5 kg	Ramdala
Kl 90	Erik Gunham U	120,0 kg	Kalmar
Kl 100	Jimmy Johansson S	120,0 kg	Ramdala
Kl 110	Håkan Persson	227,0 kg	Ramdala
Kl 110	Jonas Forsmark	185,0 kg	Ramdala
Kl 125	Jonas Olsson	160,0 kg	Ramdala

Damer

Kl 48	Frida Leandersson U	41,0 kg	Trossö
Kl 67,5	Hanna Leandersson U	54,0 kg	Trossö
Kl 67,5	Josefin Andersson U	37,5 kg	Trossö