

## Klubbmästerskap på TK Trossö 2013

TK Trossö har haft sitt årliga öppna klubbmästerskap i styrkelyft och bänkpress. Tävlningen var utlyst i klassisk lyftning och avgjordes på poäng. Arton lyftare kom till start varav tio med licens. Fem av dem var tjejer.

Standarden på årets tävling var den bästa på länge. Flera Svenska ungdomsrekord överträffades men kan tyvärr inte registreras som sådana då DM är lägsta nivån på tävling för att ett Svenskt rekord skall godkännas.

TK Trossö har jobbat hårt med att få in ungdomar i styrkelyftssporten, klubbens ungdomsprojekt har pågått i snart två år. Flera av lyftarna börjar nu nå riktigt bra resultat både i antal kg och med en bländande teknik.

På damsidan hade förra årets vinstpoäng hamnat sist i år. Årets klubbmästarinna blev Klara Almkvist som vägde in i kl 52. Klara som är äldst av de unga tjejerna med sin 17 år har tränat länge gjorde nu sin andra styrkelyftstävling. Klara överträffade de Svenska ungdomsrekorden i knäböj med 0,5 kg, i marklyft med 2,5 kg och sammanlagt med 3 kg till 233,5 kg. Detta blev totalt 301 poäng. Det tar upp henne på fjärde plats i Sverige på poäng ungdom 2013.

Mille Sylvan 14 år kom tvåa med 243 poäng i kl 47 kg. Milles resultat var också högre än de Svenska ungdomsrekorden med totalt 15 kg. I Knäböj lyfte hon 57,5 kg, bänkpress 38 kg och marklyft 80 kg. Sammanlagt fick Mille 175,5 kg. Nytt pers med 35 kg. Både Mille och Klara lyfte över senior SM kvalgränsen.

Josefin Swahn, även hon 14 år, kom trea med 224 poäng. Josefin persade i alla momenten och fick 75 kg i knäböj, 51 kg i bänkpress, 95 kg i marklyft och 221 kg sammanlagt i kl 72. En ökning med 56 kg från förra årets KM. Josefin som vann förra året hade kommit fyra med det resultatet i år.

Angelica Zettervall yngsta damen nyss fyllda 12 har tävlat i brottning i flera år för Atle. Där har hon byggt upp en gedigen styrka. 44 kg lätt gjorde hon nu sin första styrkelyftstävling med fina 47,5 kg i knäböj, 32,5 kg i bänkpress, 65 kg i marklyft och 145 kg sammanlagt. Det gav 204 poäng. Vi hoppas att hon kan fortsätta att kombinera lyftning och brottning.

Herrarnas klubbmästare i styrkelyft för tredje året i rad blev Jörgen Almkvist M:1a i kl 93kg. Jörgen satte tre nya distrikts rekord 287,5 kg i marklyft och 637,5 kg sammanlagt. Marken var även rekord med utrustning. I bänken fick Jörgen 132,5 kg. och i knäböj 217,5 kg. Detta renderade i 400,5 poäng. 13 poäng bättre än förra året. Jörgens resultat var över Sm kvalet i kl 93.

Tvåa kom Henrik Svedlund även han M:1a i samma viktklass. Henrik fick 302p och 475 kg sammanlagt.

Yngste licenslyftaren var Axel Eriksson 14 år i kl 66. Axel satte personrekord i alla grenarna med 122,5 i knäböj vilket också var seniordistriktsrekord. Axel hade också ett lätt men grunt lyft på 127,5 kg vilket hade varit över utrustningsrekordet för juniorer. Bänken på 82,5 kg var ungdomsrekord liksom det sammanlagda resultatet på 330 kg. Det gav 265 poäng.

Philip Ullström var nöjd med sin dag. Nio godkända lyft, pers över hela linjen. För första gången 100 kg i knäböj, pers med 10 kg. Bänkpress 66 kg. Marklyft 130 kg en tangering av distrikts ungdomsrekordet. Sammanlagt 296 kg och 238 poäng. En ökning med 73,5 kg sen förra KM.

I Bänkpress blev Dessire Ohlsson enda damsenioren klubbmästarinna på 80,5 kg. Nytt klubbrekord med 0,5kg, och 84 poäng. Resultatet var över SM-kvalgränsen.

Mellan tvåan och fyran skiljde det endast 1,2 poäng. Mille 38 kg och 52,82 poäng, Klara 40 kg och 51,7 poäng, Josefin 51 kg och 51,62 poäng, Angelika 32,5 kg och 45,76poäng

I Herrklassen för enbart bänkpress fick vi en ny klubbmästare genom junioren Marcus Persson som med 165kg i kl 105kg fick 99,3p. Resultatet är kval till SM. Jörgen Almkvist tog silver på 83 poäng och 132,5kg. Brons till Henrik Svedlund 110kg och 68,44p. Mellan ungdomarna Axel Eriksson och

Jonatan Swahn skiljde det endast 0,84p till Axels fördel. Axel fick 82,5 kg i kl 66 och Jonatan passerade 100kg för första gången detta i kl 93. Philip Ullström fyra med 66 kg och 53poäng. Kul är att alla ungdomarna klarar den egna vikten med råge i bänken.

I debutantklassen hade vi flera duktiga lyftare varav fyra juniorer. Philip Ohlsson i kl 83 hade inte koll på hur stark han är. Alla lyft utom sista marken var superlätta. Han fick 317,5p med serien 155+105+200=460kg.

Tvåa kom Alexander Albertsson med 120+100+175=395 kg 250p i kl 93.

Trea var Valdemar Lindekranz med 352,5kg i kl 83 det gav 237,5p.

Summeringen av årets KM är att standarden har höjts ordentligt sen 2012. Det var fler lyftare på flaket och fyra av herrarna vill ha licens 2014. Fyra lyftare över SM kvalgränsen. Lyfter de lika bra till omg 1 Lördagen 25/1 har vi möjlighet att tävla på SM-veckan i Borås.

Vi hade också några nya klovare som fick träna på denna viktiga biten av tävlingen.

Mer om oss hittar ni som vanligt på [www.tktrosso.com](http://www.tktrosso.com)

Resultat KM 2013

#### Styrkelyft

|       |                      |     |   |       |   |       |   |       |   |         |        |
|-------|----------------------|-----|---|-------|---|-------|---|-------|---|---------|--------|
| Kl 66 | Axel Eriksson        | f99 | U | 122,5 | + | 82,5  | + | 125,0 | = | 330,0kg | 264,5p |
| Kl 66 | Philip Ullström      | f98 | U | 100,0 | + | 66,0  | + | 130,0 | = | 296,0kg | 237,5p |
| Kl 83 | Philip Olsson        | f91 | J | 155,0 | + | 105,0 | + | 200,0 | = | 460,0kg | 317,4p |
| Kl 83 | Valdemar Lindekranz  | f86 | S | 125,0 | + | 77,5  | + | 150,0 | = | 352,5kg | 237,5p |
| Kl 83 | Hendrik Nilsson      | f94 | J | 140,0 | + | 70,0  | + | 000,0 | = | 210,0kg | 150,9p |
| Kl 93 | Jörgen Almkvist      | f65 | M | 217,5 | + | 132,5 | + | 287,5 | = | 637,5kg | 400,5p |
| Kl 93 | Henrik Svedlund      | f71 | M | 165,0 | + | 110,0 | + | 200,0 | = | 475,0kg | 302,4p |
| Kl 93 | Alexander Albertsson | f88 | M | 120,0 | + | 100,0 | + | 175,0 | = | 395,0kg | 250,0p |
| Kl 93 | Marcus Östgård       | f90 | J | 125,0 | + | 85,0  | + | 160,0 | = | 370,0kg | 236,9p |
| Kl 93 | Linus Nilsson        | f93 | J | 100,0 | + | 100,0 | + | 150,0 | = | 360,0kg | 229,8p |
| Kl 47 | Mille Sylvan         | f99 | U | 57,5  | + | 38,0  | + | 80,0  | = | 175,5kg | 243,8p |
| Kl 47 | Angelica Zettervall  | f01 | U | 47,5  | + | 32,5  | + | 65,0  | = | 145,0kg | 203,9p |
| Kl 52 | Klara Almkvist       | f96 | U | 76,0  | + | 40,0  | + | 117,5 | = | 233,5kg | 301,8p |
| Kl 72 | Josefin Swahn        | f99 | U | 75,0  | + | 51,0  | + | 95,0  | = | 221,0kg | 223,8p |

#### Bänkpress

|        |                      |     |   |       |        |   |
|--------|----------------------|-----|---|-------|--------|---|
| Kl 66  | Axel Eriksson        | f99 | U | 82,5  | 66,12p | L |
| Kl 66  | Philip Ullström      | f98 | U | 66,0  | 52,96p | L |
| Kl 83  | Orgunmat Kaan        | f87 | S | 107,5 | 76,81p |   |
| Kl 83  | Philip Olsson        | f91 | J | 105,0 | 72,43p |   |
| Kl 83  | Valdemar Lindekranz  | f86 | S | 77,5  | 52,22p |   |
| Kl 83  | Hendrik Nilsson      | f94 | J | 70,0  | 50,30p |   |
| Kl 93  | Jörgen Almkvist      | f65 | M | 132,5 | 83,24p | L |
| Kl 93  | Henrik Svedlund      | f71 | M | 110,0 | 68,44p | L |
| Kl 93  | Jonatan Swahn        | f96 | U | 100,0 | 65,28p | L |
| Kl 93  | Alexander Albertsson | f88 | M | 100,0 | 63,28p |   |
| Kl 93  | Linus Nilsson        | f93 | J | 100,0 | 63,83p |   |
| Kl 93  | Marcus Östgård       | f90 | J | 85,0  | 54,81p |   |
| Kl 105 | Marcus Persson       | f93 | J | 165,0 | 99,37p | L |
| Kl 47  | Mille Sylvan         | f99 | U | 38,0  | 52,82p | L |
| Kl 47  | Angelica Zettervall  | f01 | U | 32,5  | 45,76p |   |
| Kl 52  | Klara Almkvist       | f96 | U | 40,0  | 51,70p | L |
| Kl 72  | Dessire Ohlsson      | f77 | S | 80,5  | 84,55p | L |
| Kl 72  | Josefin Swahn        | f99 | U | 51,0  | 51,62p | L |

Johan Swahn 13-12-29  
TK Trossö