

Påsklovslyftet på TK Trossö 2013

TK Trossö har arrangerat årets andra ungdoms och nybörjartävling i klassisk styrkelyft på påsklovet. Sex ungdomar kom till start två tjejer och fyra killar.

Tävlingen avgjordes som vanligt på poäng där lyftarens vikt ger en koefficient som multipliceras med antalet lyfta kilon.

På damsidan var det Josefin Swahn som fick ihop mest poäng. Josefin fick alla nio lyften godkända, med pers i alla delgrenar. I marklyft höjde hon sitt rekord med hela 11 kg till 91 kg. Tidigare har hon haft sin främsta styrka i bänken. Nu blev det 44 kg. I knäböj fick hon 65 kg. Sammanlagt blev det 200 kg och 220,7 p.

Alice Romberg passerade 200 poäng för första gången. Alice som innehar de Svenska ungdomsrekorden i klass 47 kg överträffade alla rekorden men kan inte få dem som Svenska rekord då DM är lägsta tävlingen att sätta rekord på. Hon fick nöja sig med distriktsrekorden för Blekinge och Skåne. Alice fick 47,5 kg i knäböj, 34 kg i bänkpress, 70 kg i marklyft, detta gav 151,5 kg sammanlagt. Poängen blev 208.

Hanna Ohlsson som sysslar med allmän styrketräning på TK ville prova på bänkpress gjorde 57,5 kg och var inte långt från 60.

Philip Ullström tränar på flitigt vilket ger utdelning på tävling. Pers med 7,5 kg i knäböj till 77,5 kg. I bänken blev det 56 kg så Philip jagar distriktsrekordet som bara är fyra kg bort. I marklyft måste Philip slipa på tekniken men fick ändå pers med 2,5 kg till 115 kg sammanlagt fick han 208 poäng och 248,5 kg.

Yngste och lättaste lyftaren (38 kg) var Ludwig Sikström från Lund. Ludwig är mycket teknisk och en fröjd att se på flaket. Med nio godkända lyft blev det pers i knäböj med 2,5 kg till 40 kg. I Bänken blev det 34 kg pers med 1,5 kg. Marken avslutades med 60 kg, sammanlagt 134 kg. Ludwig fick också med sig sex nya distriktsrekord i knäböj, bänkpress och sammanlagt för ungdomar och juniorer.

Debutanten Melker Antonsson visste inte riktigt hur stark han var, men lyften blev bättre efter varje försök. 52,5 kg i knäböj var en överraskning. 43 kg i bänk och 92,5 kg i mark gav 138 poäng och 188 kg.

Jacob Eriksson debuterade också men utan licens. Jacob fick 134 poäng och 138,5 kg.

Som vanligt ungdomstävlingar är ett högt tempo här finns inte tid för väntan.

57 lyft på ca en och en halv timme är bra jobbat så klovarna fick som vanligt kämpa på. Målet är att vi skall ha en ny ungdomstävling på sommarlovet.

Resultat Påsklovslyftet 2013

Styrkelyft klassisk

Kl 66	Philip Ullström	f98	U	77,5 + 56,0 + 115,0	= 248,5kg	208,1p
Kl 53	Ludwig Sikström	f01	U	40,0 + 34,0 + 60,0	= 134,0kg	192,6p
Kl 74	Melker Antonsson	f99	U	52,5 + 43,0 + 92,5	= 188,0kg	208,1p
Kl 53	Jacob Eriksson	f00	U	45,0 + 35,0 + 58,0	= 138,0kg	192,6p
	Hanna Ohlsson	f87		57,5		
Kl 63	Josefin Swahn	f99	U	65,0 + 44,0 + 91,0	= 200,0kg	192,3p
Kl 47	Alice Romberg	f99	U	47,5 + 34,0 + 70,0	= 151,5kg	185,8p

Johan Swahn 13-04-07

TK Trossö