

## Påsklovslyftet 2014 Klassisk styrkelyft på Trossö

På Trossö försöker vi lägga in lite fler tävlingar för ungdomar och ibland även juniorer. Påsklovslyftet är andra tävlingen under våren som ligger utanför ordinarie verksamhet. Det är många fördelar med dessa tävlingar. Ungdomarna syns mer med sina egna resultat eftersom seniorerna inte är med och skymmer ungdomarnas prestationer. Det är ett bra tillfälle att träna in nya funktionärer. För domarna kan det bli ett extra uppdrag som inte tar hela dagen. Det är också en bra möjlighet för klubbens ungdomar som vill testa på att tävla på riktigt.

När det gäller träning är jag negativ till att maxa på singlar, det gör man på tävling. Inför stundande SM i Örebro ligger påsklovet bra till för att kunna kolla upp hur lyftarna ligger till i styrka och träningsplanering med riktiga domare som granskar från alla håll. Tyvärr utnyttjar inte fler klubbar dessa mindre tävlingar för sina ungdomar för att lära dom att tävla.

Det kom sex lyftare till start, fem av klubbens egna och Clara Friden, juniortjej från Göteborgs SK, som reste 70 mil tur och retur för att testa sin styrka.

Tävlingen avgjordes på poäng.

Bland tjejerna var det Mille Sylvan som fick högst poäng med 274p. Milles serie blev 65 kg i knäböj, 42,5 kg i bänkpress, 92,5 kg i marklyft. Sammanlagt blev det 200 kg för första gången. Pers i alla delgrenar med 2,5 kg. Med tanke på att hon är 45 kg tung ger det ett riktigt bra resultat. Bänken ser bra ut inför kommande U-VM.

På andraplats kom Josefin Swahn som lyfte i kl 72kg. Josefin persade två gånger med totalt 5 kg i knäböj till 90 kg med mersmak. I bänken blev det återigen 52,5 kg. Det är tufft för tjerna att göra 2,5 kg, hopp i bänken. I marken blev det 100 kg jämt och 242,5 kg sammanlagt.

Linnea Nilsson, yngsta tjejen f 00, tävlade i klass 63. Linnea som bröt armen innan jul har kommit tillbaka bra med 72,5 kg i knäböj, 50 kg i bänken med mersmak och 82,5 kg i marken. Sammanlagt 210 kg pers med 15 kg och 230p.

Clara Friden är riktigt stark. Filar hon på tekniken så finns det många härliga kilon att hämta. Hon fick trots detta 100 kg i böj, 87,5 kg i bänk, 150 kg i mark och sammanlagt 337,5 kg = 310 p.

Bland herrarna var det en ungdom och en junior, bägge från TK. Philip Ullström kom etta men en stabil lyftning. 102,5 kg i knäböj, bra försök på 110 kg, i bänken blev det 65 kg och i marken 135 kg återigen över 300 kg med 302,5.

Linus Nilsson junior fick inte till det i böjen utan tre grunda gav nio röda lampor. Skärpte till sig i övriga grenar med pers 107,5 kg i bänk och 210 kg i marken.