

## Sydsvenska först med DM i klassisk styrkelyft.

Vi är många i Sydsverige som tycker att klassisk styrkelyft är det bästa som hänt sporten på flera år. Vi tror att enkelheten och likheten med den styrketräning som många andra idrotter bedriver kan öka rekryteringen till vår sport. Därför ville vi i distriktsstyrelsen testa intresset hos våra lyftare med att arrangera ett DM i i klassisk styrkelyft. Det är svårt att klämma in en vettig tävlingshelg som skall passa alla, men det kändes väldigt viktigt för oss att komma igång med klassisk lyftning på distriktsnivå. Det är heller inte alltid så lätt att få tag på arrangörsklubb, men TK Trossö som har en bra tävlingsorganisation tog på sig uppgiften.

Den stora fördelen med klassisk lyftning är att den sliter inte mer än ett bra träningspass och återhämtningen är snabb, så vi bestämde oss för att sista helgen i maj så kör vi. Ett 30 tal lyftare ställde upp och några nya namn, varav två tjejer, samt en ny klubb: Hörby AK. Det många uppskattar med klassisk SL är tempot i lyftningen. Nästan alla lyftare är ute på flaket direkt vid upprop. Råkar det bli en felklovning som behöver rättas till håller inte lyftaren på att avlida för alla hårda lindor och tajta dräkter mm. Vi kollade också upp under invägningen om det var ok med 15 minuter mellan grenarna istället för föreskrivna 20, och samtliga tyckte det var jättebra. Vi fick många positiva kommentarer efter tävlingen att det var bra, och tiden räckte mer än väl. (Något att ta till sig i regelverket då ett stort bekymmer är att tävlingarna tar för lång tid).

Först ut på flaket på den lite historiska lyftningen var TK Trossös ungdomslyftare Jonas Wallin & Nellie Johansson som bägge inledde med 55kg i knäböj. Tävlingens bäste lyftare var Henrik Franzen från Lund som fick ihop hela 447 poäng och låg efter denna tävling etta på Sverigerankingen. Antalet Kg blev 730 i klass 105. Även på damsidan blev det Lund i topp genom Eleni Kamvissis som tog det allra första guld i denna nya tävlingsform med 350p. Tvåa kom debutanten från Hörby AK Eleonor Jönsson som fick fullt godkända 250 kg i klass 63. Fem tjejer totalt kom till start varav två debutanter från fyra olika klubbar. Damernas klass avgjordes på poäng.

Jörgen Almkvist TK Trossö blev bäste poängplockare från Blekinge, han blev trea totalt med 373 poäng. I klass 93 kg blev han tvåa med 592,5 kg. Jörgen är sedan tidigare SM klar.

Jonas Andersson Ramdala IF även han SM klar tog Blekingedelens första historiska DM guld, detta i klass 74 kg med 490 kg. Segermarginalen för Jonas blev 105 kg till tvåan, junioren Jimmy Andersson även han Ramdala.

Trea och tävlingens bästa ungdom kom Trossös Hendrik Nilsson med 362,5kg.

Första herrguld det bland Skåningarna tog M:2an Tomas Jakobsson i kl 66 kg med 352,5 kg en femma före Ramdalajunioren Ricky Storberg.

Stefan Borglin tog Malmölyftarklubbs andra guld och vann Klass 83 kg på 502,5 kg, 22,5 kg före dagens äldste lyftare Sven-Åke Albertsson som fick 225 kg i marklyft, en grym prestation med tanke på att S-Å hade ett stort diskbrock för något år sedan.

93:an var dagens största klass med sju deltagare. Simrishamnsjunioren Daniel Larsson hade som vanligt stilfull lyftning och fick 600 kg totalt. På tredje plats kom Hörbys förste manlige styrkelyftare genom tiderna Tobias Jönsson.

I klass 120 kunde Ramdals Göran Claesson ensam defilera hem seger nr två till klubben med 520 kg.

Bäste ungdom blev TK Trossös Hendrik Nilsson som lyfte 362,5 kg i kl.74.

Nellie Johansson U för dagen länets enda damlyftare fick b.la fina 90 kg i marklyft.

Lessebos Kim Gustavson (ivrig förespråkare för klassisk lyftning) lyfte utom DM tävlingen och kvalade in till SM i tyngsta klassen.

Lag DM avgjordes också under tävlingen. Lunds TK blev inte oväntat bästa klubb, TK Trossö lyckades ta hem andraplatsen för tremannalag. Vi hoppas att SSF redan 2012 skapar en fast helg för klassiskt Dm i styrkelyft 2012. Även en serie vore på sin plats.

Vi behöver också få mer valmöjligheter i Styrkelyft Online så att den klassiska styrkelyften kommer in i rankingen på ett bra sett både gällande ålderskategorier och i den "sk vanliga" styrkelyftsrankingen.

Johan Swahn

Ordf Sydsvenska styrkelyftsförbundet

### Resultat Klassiskt styrkelyfts DM Karlskrona 28/5 2011

| Viktklass                     | Namn                | Klubb      | KB     | + | BP     | + | ML     | = | SML    | Poäng   |
|-------------------------------|---------------------|------------|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---------|
| Kl 72                         | Eleni Kamvissis     | Lunds TK   | 132,50 | + | 67,50  | + | 155,00 | = | 355,00 | 350,42p |
| Kl 63                         | Eleonor Jönsson     | Hörby AK   | 80,00  | + | 47,50  | + | 122,50 | = | 250,00 | 270,45p |
| Kl 63                         | Erika Fransson      | Svalövs AC | 72,50  | + | 35,00  | + | 125,00 | = | 232,50 | 247,91p |
| Kl 57                         | Sandra Lindgren     | Svalövs AC | 60,00  | + | 30,00  | + | 90,00  | = | 190,00 | 235,11p |
| Kl 63                         | Nellie Johansson    | TK Trossö  | 60,00  | + | 35,00  | + | 90,00  | = | 185,00 | 203,39p |
| Damklassen avgjordes på poäng |                     |            |        |   |        |   |        |   |        |         |
| Kl 66                         | Tomas Jakobsson     | Malmö LK   | 107,50 | + | 90,00  | + | 155,00 | = | 352,50 | 280,66p |
| Kl 66                         | Ricky Storberg      | Ramdala IF | 105,00 | + | 92,50  | + | 150,00 | = | 347,50 | 298,19p |
| Kl 66                         | Kim Svensson        | TK Trossö  | 100,00 | + | 55,00  | + | 120,00 | = | 275,00 | 228,72p |
| Kl 74                         | Jonas Andersson     | Ramdala IF | 160,00 | + | 132,50 | + | 197,50 | = | 490,00 | 354,17p |
| Kl 74                         | Jimmy Andersson     | Ramdala IF | 115,00 | + | 95,00  | + | 175,00 | = | 385,00 | 291,10p |
| Kl 74                         | Hendrik Nilsson     | TK Trossö  | 140,00 | + | 82,50  | + | 140,00 | = | 362,50 | 271,08p |
| Kl 74                         | Jonas Wallin        | TK Trossö  | 55,00  | + | 80,00  | + | 125,00 | = | 260,00 | 189,23p |
| Kl 83                         | Stefan Borglin      | Malmö LK   | 162,50 | + | 127,50 | + | 212,50 | = | 502,50 | 337,88p |
| Kl 83                         | Sven-Åke Albertsson | TK Trossö  | 160,00 | + | 95,00  | + | 225,00 | = | 480,00 | 321,79p |
| Kl 83                         | Andreas Svensson    | Svalövs AC | 130,00 | + | 82,50  | + | 182,50 | = | 395,00 | 280,41p |

|        |                     |             |                                     |         |       |
|--------|---------------------|-------------|-------------------------------------|---------|-------|
| Kl 93  | Daniel Larsson      | Simris h AK | $190,00 + 160,00 + 250,00 = 600,00$ | 387,54p |       |
| Kl 93  | Jörgen Almkvist     | TK Trossö   | $200,00 + 127,50 + 265,00 = 592,50$ | 373,75p |       |
| Kl 93  | Tobias Jönsson      | Hörby AK    | $190,00 + 140,00 + 240,00 = 570,00$ | 364,52p |       |
| Kl 93  | Anders Andersson    | Svalövs AC  | $215,00 + 145,00 + 210,00 = 570,00$ | 358,42p |       |
| Kl 93  | Kristian Bladström  | Lunds TK    | $190,00 + 130,00 + 225,00 = 545,00$ | 345,26p |       |
| Kl 93  | Conny Andersson     | TK Trossö   | $135,00 + 160,00 + 140,00 = 435,00$ | 274,09p |       |
| Kl 93  | Johan Swahn         | TK Trossö   | $137,50 + 112,50 + 167,50 = 417,50$ | 262,52p |       |
|        |                     |             |                                     |         |       |
| Kl 105 | Henrik Franzen      | Lunds TK    | $260,00 + 170,00 + 300,00 = 730,00$ | 447,42p |       |
| Kl 105 | Steve-B Clausen     | Lunds TK    | $205,00 + 135,00 + 270,00 = 610,00$ | 373,08p |       |
| Kl 105 | Rickard Fredriksson | Malmö LK    | $210,00 + 145,00 + 215,00 = 570,00$ | 350,55p |       |
| Kl 105 | Henrik Svedlund     | TK Trossö   | $180,00 + 127,50 + 225,00 = 532,50$ | 333,66p |       |
| Kl 105 | Mikael Johansson    | Svalövs AC  | $172,50 + 120,00 + 210,00 = 502,50$ | 302,81p |       |
|        |                     |             |                                     |         |       |
| Kl 120 | Göran Claesson      | Ramdala IF  | $180,00 + 130,00 + 210,00 = 520,00$ | 306,02p |       |
|        |                     |             |                                     |         |       |
| Kl+120 | Kim Gustavsson      | Lessebo SK  | $222,50 + 150,00 + 315,00 = 692,50$ | 391,47p | ej DM |