

Styrkelyfts SM 2014

Lyftarframgångar för TK Trossö på klassiska styrkelyfts SM för ungdomar, juniorer och veteraner. Tävlingen avgjordes i Örebro och var den största i den nationella styrkelyftshistorien.

Det var över 200 deltagare i de olika klasserna. Det skiljde 56 år mellan yngste och äldste deltagaren.

Trossölyftarna tog hem fyra guld, tre silver och ett brons på nio starter.

Bland veteranerna klass M 1 40-49 år tog Jörgen Almkvist en säker seger med 625 kg. 20 före tvåan. Detta var Jörgens första SM seger. Jörgens serie var 210 kg i knäböj, 130 kg i bänkpress och 280 kg i marklyft. Det var också svenskt rekord för veteraner i klassen.

Kl 83 kg M3 herrar över 60 år tog Trossös ordförande Sven-Åke Albertsson en andraplats med 470 kg. Sven-Åke fick sitt sista marklyft på 232,5 kg underkänt med 2-1, så nära var det till seger. Hans serie var $160+85+225=470$ kg.

Bland ungdomarna blev Klara Almkvist näst bästa dam på poäng. Klara vann kl 52 kg med 30 kg marginal, mycket beroende på ett bra marklyft. Sammanlagt fick hon 237,5 kg genom att klara 75 kg i knäböj, 42,5 kg i bänkpress och 120 kg i marklyft.

Total trea på poäng blev Mille Sylan som vann kl 47 kg med 210 kg sammanlagt. Mille passerade 100 kg i marken för första gången och klarade egna kroppsvikten i bänkpress (45 kg) vilket är grymt bra för en 15 årig tjej. I ben blev det 65 kg. Sammanlagt blev det 210 kg. Personbästa i allt utom benen.

Både Klara och Mille skall tävla på bänkpress-VM 21 maj. Tjejernas resultat var dessutom Svenska ungdomsrekord.

Silver blev det för Josefin Swahn i kl 72 kg. Josefin kom över 250 kg för första gången med slutresultatet 252,5 kg med serien $90+52,5+110$. Marklyftet var också personbästa med mersmak.

Linnea Nilsson klubbens yngsta deltagare tog en bronspeng i kl 63 genom nio godkända lyft, personbästa i alla grenar. $75+52,5+90 = 217,5$ kg.

Noterbart för tjejerna är att standarden har höjts mycket de senaste åren. Alla utom Klara har tre år kvar som ungdom.

Sist ut av Trossölyftarna var killarna i kl 66 kg.

Axel Eriksson vann klassen komfortabelt med 357,5 kg. Hans knäböj på 130 kg var distriktsrekord för seniorer, i bänkpress lyfte Axel 87,5 kg och mark 140 kg.

Tvåa blev klubbkompisen Philip Ullström med serien $107,5+67,5+140=315$ kg. 77,5 kg före trean.

Axel noterades för Svenska ungdomsrekord i knäböj, bänkpress och sammanlagt. Philip som hade samma resultat som Axel i marklyft noterades för det Svenska rekordet pga lättare kroppsvikt.

Det är kul att träningsupplägget fungerat så bra som det gjort. Två till tre pass i veckan. Inga singelmax på träning utan på tävling.