

TYNGD LYFTAREN

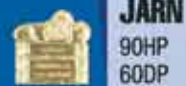
SVENSKA TYNGDLYFTNINGSFÖRBUNDETS TIDNING



MÄRKESTRAPPA TYNGDLYFTNING

Hur högt kan du nå?

årgång 67
nr 4/2011
Oktober



JÄRN
90HP
60DP

**DIPLOM-
MÄRKET**

6 klarade lyft
på tävling

Nivå 3



BRONS
110HP
70DP



SILVER
130HP
80DP



GULD
150HP
90DP



BRONS
180HP
110DP



SILVER
210HP
125DP



GULD
240HP
140DP



BRONS
285HP
170DP



SILVER
315HP
190DP



GULD
345HP
210DP



GULD
MED KRANS
360HP
225DP



**NORDISK
ELITMEDALJ**
Ca. 375HP
Ca. 240DP



400-klubben
250-klubben

Elitnivå

TÄVLING

UEM, CIECHANOW

TÄVLING

LYFTARSKOLAN

FÖRBUND

**REKRYTERING OCH
VIDAREUTVECKLING**

Nivå 2

HP = Herrpoäng
DP = Dampoäng



75 kg:s nål
för damer



100 kg:s nål
för herrar



Att träna barn

Att träna barn och ungdom är sedan många år den kanske främsta uppgiften för svensk idrott. Att kärleken till en idrott och en sport väcks i unga år är uppenbart för oss alla. Se mig. Trots fallet från podiet som 13-åring är tyngdlyftning sporten i mitt hjärta. En bra ledare är alla förenings önskan och glädje. En träningsinspiratör som förstår ett barns förtjusning över saker som måste behärskas och som varsamt guidar in i ett livslångt förhållande med sin sport är allas önskan och mål.



Under de senaste 30 åren har olika idéer och trender på hur man ska utveckla barn och barnidrott funnits. Vissa idéer har kanske inte i grunden ändrats medan andra är mera flyktiga och mediala. I olika idrotter, där kroppsbelastningen inte är så uppenbar, har man betonat tävlandets stora betydelse som en motivator för barns idrottande. Min erfarenhet som tränare i sådana idrotter, jag har mest tränat alpina åkare i försäsongsträning, är att detta perspektiv är ett vuxenperspektiv som inte tar hänsyn till barnets utveckling. Alldeles för mycket tid och träning läggs ner på att öva in sportens specifika tävlingsmoment. Att barns spontana kapacitet utvecklas ju längre in i tonåren de kommer, väljer vuxna att ignorera. De flesta slåss ut innan de fått en verklig möjlighet att lyckas.

Hos oss finns det ingen riktigt genomarbetad syn på barn – och ungdomsidrott som vi har blivit överens om tillsammans i förbundet. Och vi behöver detta. Kanske en gemensam syn som en diskussion som gör att vi kan utveckla vår idrott när världen och samhället runt om oss ändras. Alltför ofta gör vi bara som vi alltid gjort. Och det har inte riktigt fungerat de senaste åren.

Alla vi i förbundet lägger mera tid på att planera tävlingar och arrangemang än att planera träning och utbildning. Vi befinner oss idag i nerförsbacke vad gäller träning och prestation på det som är vår idrotts kärnverksamhet, den individuella lyftprestationen. Nästa seniorgeneration blir mer snarare nästa senior. För det finns inte så många nya unga som kommer att bli seniorer i morgon.

Däremot så är vi bra på att hålla liv i de som en gång fastnat i tyngdlyftningen. Se bara veteranverksamhetens blomstring.

Vi måste våga göra nytt. Det är en självklarhet att vi lever i ett bättre samhälle idag än när jag växte upp. Rikare, öppnare och flexibla. Vanliga människor har en valmöjlighet som aldrig funnits tidigare. Det ställer större krav på utveckling och förändring på oss om vi vill få dagens unga att komma till oss. Och det finns! Det finns en rik och myllrande värld som på olika sätt utvecklat träningar och träningsformer som vi med fördel skulle kunna använda oss av för att lägga till intressanta träningskapaciteter hos våra unga deltagare.

Har någon av er tänkt att man kan använda fötterna på två olika sätt? Att man balanserar på sina fötter är klart för alla. Men här stannar oftast de flestas synsätt. Att kroppens kraftkapacitet börjar i fötterna och vad det sen ger upphov till i form av explosivitet och muskelkontroll verkar ingen ha försökt att lära sig. Underligt är det inte. Svensk idrott har i många år fixerat på vad konditionsidrott baserar sig på för kapaciteter. Vad muskelarbete innebär är mera okänt och diffust.

Därför är våra grundläggande strukturer och arbetssätt illa anpassade till de utmaningar som vi står inför. Vi måste koppla tyngdlyftning till bra, bred och nyskapande träning för att vårt rekryteringsunderlag in i vår idrott ska kunna säkerställas. Det är vår stora utmaning på alla områden i förbundet.

Alla i förbundet behövs i detta arbete. Alla kan bidra med något. Alla behöver inte vara överens om allt. Det är bra med olika synsätt och arbetsmetoder. Likriktning är aldrig lyckat.

Erling Åkesson
stf

TYNGD LYFTAREN

SVENSKA TYNGDLYFTNINGSFÖRBUNDETS TIDNING

Årgång 67
nr 4/2011 Oktober

OMSLAGSBILD

Märkestrappan.
Hur högt kan du nå?



Officiellt organ för
Svenska Tyngdlyftningsförbundet
och Nordiska Tyngdlyftningsförbundet.

REDAKTÖR

Generalsekreterare

Håkan Johanson
Telefon 019-17 55 80 • Telefax 019-10 20 70
e-mail hakan.johanson@tyngdlyftning.org
Box 15023, 700 15 Örebro
www.tyngdlyftning.com

Ansvarig utgivare

Jonny Kärkkäinen

Redaktionsråd

Jonny Kärkkäinen
Håkan Johanson

PRENUMERATION

Prenumerationsfrågor
Telefon 019-17 55 80

Bankgiro
136-1534

UTGIVNING

Utgivningsdatum för år 2011

Nr	Utg.	Manusstopp
1	Februari	25/2 v. 4
2	April	29/4 v. 13
3	Juni	17/6 v. 20
4	September	30/9 v. 35
5	November	11/11 v. 41
6	December	18/12 v. 46

PRODUKTION

Denna tidskrift är tryckt på det miljövänliga pappret 90 grams print Matt, som är tillverkat av massa som inte är klorblekt.

Layout, original och tryckproduktion
Hegborn & Hegborn AB, Växjö. 2011.

ISSN 1404-594X

UEM i polska Ciechanow

Måndagen 22/8 tog Eddie Berglund, Andreas Dyberg och jag (Kent Lantz) planet till Polen. Thomas Norlander hade rest dagen före och hade deltagit i vissa obligatoriska möten. Han var där som Technical Officials, och fick sitta som jury under många pass med den äran! Thomas är en väldigt fin representant för Sverige.

Eddie hade klarat A-gränsen 285 poäng på årets Lag-SM medan Andreas hade klarat B-gränsen 275 poäng på U/J DM. Ciechanow var värd för årets Europamästerskap för ungdomar. Denna stad ligger ca 2 timmar från Warszawa med bil. Själva tävlingsplatsen är som ett mecka för tyngdlyftare, vart man än vände blicken fanns där lyftarpodier och stänger. Jag fick även TA ett kort på en viss S Kolecki tillsammans med Andreas! Och detta finns numera att skåda på Facebook. Vi hade transitbuss till vårt 3-stjärniga hotell, men ingen



Andreas Dyberg provar på 135, men det blev för tungt denna gång.

Foto: Thomas Norlander

av oss såg något, kanske för att 2 stjärnor hade ramlat ner. Näja det som bekant inte dödar härdar! Men i alla fall, de polska värdarna såg till att vi fick mat när vi skulle.

Tisdagen inleddes med att jag och Eddie kollade hans vikt. Sedan tittade vi på 50 kg klassen som vanns av en Italienare som ryckte 83 och stötte 106 lätt! Sedan kom sömnpillret, alla dessa invigningstalare. Varför kan ingen säga 1 minut till nästa tal. Tidsoptimister finns det gott om och i vårt fall så var det bra för 56 kg klassen var framflyttad nästan en timme, då skulle vi hinna äta middag på hotellrestaurangen och hinna tillbaka, Men tyvärr kom det ingen buss.

Onsdagen kom och det var dags för Eddie att göra EM-debut. Han klarade galant av invägningen. Ingångsvikterna sattes till 84-100. Hans uppvärmning fungerade klockrent, även hans första ryck på EM-podiet! Sedan kom tyvärr två bommar på 90 kg! Även uppvärmningen inför stöten gick bra, Eddie körde inför denna tävling med kickstöt pga en skada som han hade fått tidigare under sommaren men som alla vet är Eddie stark som en ox. Han klarade av första stöten bra, men tyvärr låg dem två andra på framkant. Klassen vanns av en rumän som matchades klokt och vann på lättare kroppsvikt, segersiffrorna blev 119-145.

Torsdagen kom och båda sven-skarna körde varsitt träningspass. Sedan tittade vi på damer. Äntligen blev det fredag och dags för Andreas att beträda EM-podiet. Vi startade dagen med en lättare



promenad i en naturskön miljö bredvid hotellet, för ett sista pep-talk inför hans tävling. Invägning gick bra och ingångsvikterna sattes till 96-126. Även Andreas hade en bra uppvärmning med perfekt tajmning till hans första ryck på 96 som var mycket lätt. Tog 101 i andra som också gick bra, medans sista på 105 tyvärr blev en bom!

Ingången på 126 i stöt kändes sådär, så vi höjde försiktigt till 128 som även den fixades. Nu hade vi sista stöten kvar på denna tävling då kände jag att det var dags att "tända" till lite så vi satte sista till 135 kg, och det fungerade, Andreas gjorde en bra vändning, men tyvärr låg överstöten lite på framkant. Klassen vanns av en lyftare från Azerbajjan på 143-181.

Sammanfattning: Eddie hade besvärats av en skada och det var osäkert om han kunde ställa upp och under dem förutsättningarna är det svårt att få till höga resultat, sista passet inför avresan såg han ut att vara i form ryckte och stötte väldigt bra! Tyvärr var väl det lite nervositet med i spelet denna gång, för styrkan har han. Andreas hade varit på läger och hade tränat på väldigt bra under sommaren och han fick sänka ut max på tävlingen. Han är den ungdomen som svensk tyngdlyftning kommer att få ut mera av som junior bara han får vara skadefri.

Innehållsförteckning

- | | | | | | |
|---|---|----|--|----|---|
| 2 | Att träna barn
Ledare | 7 | Full fart på Lyftarskolan
Förbund | 14 | Gratis licens till ungdomar |
| 3 | UEM i Ciechanow
Tävling | 9 | Elitläger för juniorer
Förbund | 15 | Inbjudan Norrlandsmästerskapen |
| 5 | Nya märken
Förbund | 9 | Rekryteringstävling 2011
Tävling | 16 | Ungdomssatsning i klubben
Förbund |
| 5 | Femkampstävling i höst
Tävling | 10 | Rekrytering och vidareutveckling
Förbund | 16 | Arvid Andersson har avlidit
Förbund |
| 6 | Svenskt rekord, KM i Falun
Tävling | 11 | Resultat Å-lyftet 2011 | 17 | Inbjudan SM i Tyngdlyftning 2011 |
| 6 | Junior-DM för Skåne-Halland
Tävling | 12 | Arnepokalen
Tävling | 18 | Inbjudan Ungdoms-SM 2011 |
| | | 14 | Svenska rekord, 29 sep 2011 | 19 | Ordföranden har ordet |
| | | | | 19 | U14 Serien
Tävling |

▶ Resultat UEM

Plac	Namn	Född	Nation	Vikt	Ryck	Stöt	Totalt
50 kg Pojkar							
1	Scarantino Mirco	1995	ITA	49,48	83	106	189
2	Iarkin Viacheslav	1997	RUS	48,89	80	102	182
3	Abishov Allahyar	1995	AZE	49,67	81	101	182
4	Govdeli Furkan	1994	TUR	49,49	81	100	181
5	Blidari Ioan Tiberiu	1994	ROU	49,64	79	101	180
6	Aksoy Omer Faruk	1995	TUR	49,96	78	96	174
56 kg Pojkar							
1	Ibrahimli Pasha	1995	AZE	55,70	105	128	233
2	Abdulgashumov Asali	1994	RUS	55,96	98	126	224
3	Di Giusto Michael	1995	ITA	55,58	96	121	217
4	Yilmaz Okan	1994	TUR	55,30	94	117	211
5	Shamilishvili Ramini	1994	GEO	55,58	90	115	205
6	Muller Adrian	1995	GER	55,90	91	114	205
62 kg Pojkar							
1	Bejenariu Carp Flori	1994	ROU	61,58	119	145	264
2	Shahau Artsiom	1995	BLR	61,92	119	145	264
3	Aligulizada Elkhan	1995	AZE	61,07	112	146	258
4	Mishvelidze Shota	1994	GEO	60,28	114	135	249
5	Mihai Florin Iulian	1994	ROU	61,53	107	137	244
6	Kadimyan Harutyun	1994	ARM	61,51	110	130	240
13	Overas Jantsen	1994	NOR	61,90	89	112	201
14	Berglund Eddie	1995	SWE	60,90	84	100	184
69 kg Pojkar							
1	Klim Ivan	1994	BLR	68,39	131	158	289
2	Pintea Alexandru N.	1994	ROU	68,55	123	160	283
3	Karapetyan Andranik	1995	ARM	68,63	130	153	283
4	Chiburdanidze Jaba	1994	GEO	68,53	128	152	280
5	Osipov Aleksei	1994	RUS	68,35	118	155	273
6	Taghizade Jeyhun	1995	AZE	68,42	115	140	255
16	Suckow-Breum Kris	1995	DEN	68,72	98	121	219
77 kg Pojkar							
1	Haranian Sjarhei	1995	BLR	76,63	140	173	313
2	Pielieshenko Oleksan	1994	UKR	76,68	134	163	297
3	Yupatau Andrei	1994	BLR	75,99	125	165	290
4	Abdullayev Turan	1995	AZE	76,48	133	156	289
5	Oltestyanyan Razmik	1994	ARM	71,73	132	156	288
6	Bulat Iurie	1994	MDA	76,50	137	150	287
14	Annuzzi Pietro Alexa	1994	DEN	75,83	109	142	251
85 kg Pojkar							
1	Nabiyev Nailkhan	1994	AZE	84,80	146	186	332
2	Kuptsov Georgy	1994	RUS	83,40	148	178	326
3	Roschupkin Konstantin	1994	RUS	84,10	143	181	324
4	Makayeyan Mikayel	1994	ARM	84,66	140	174	314
5	Shestavets Sjarhei	1994	BLR	84,62	146	163	309
6	Hofmann Matthias	1994	GER	84,76	141	164	305
15	Dyberg Andreas	1994	SWE	81,27	101	128	229
94 kg Pojkar							
1	Solovov Nikita	1996	RUS	93,26	144	175	319
2	Sadrin Oleg	1994	MDA	92,09	138	176	314
3	Poghosyan Mher	1994	ARM	92,70	140	170	310
4	Samoraj Jaroslaw	1994	POL	91,85	143	165	308
5	Kocharyan Vazgen	1994	ARM	89,00	135	165	300
6	Forster Philipp	1994	AUT	91,08	133	160	293
12	Heikkinen Jani	1994	FIN	89,80	112	137	249
+94 kg Pojkar							
1	Minasyan Gor	1994	ARM	135,21	181	209	390
2	Ivanov Egor	1994	RUS	112,40	147	195	342
3	Lozinski Bartosz	1994	POL	130,30	140	175	315
4	Petrov Kostadin	1994	BUL	130,30	130	176	306
5	Bijelic Silvio	1994	CRO	127,10	130	170	300
6	Clauss Tobias	1994	GER	109,80	126	165	291

Plac	Namn	Född	Nation	Vikt	Ryck	Stöt	Totalt
44 kg Flickor							
1	Rypinskaya Yuliya	1994	BLR	43,54	60	75	135
2	Korkmaz Fatma	1994	TUR	42,73	55	75	130
3	Broasca I Adelina	1995	ROU	43,58	55	71	126
4	Fernandez Olga M	1997	ESP	41,64	57	68	125
5	Liakhavets Alena	1995	BLR	37,20	56	68	124
6	Pagliaro Alessandra	1997	ITA	43,16	56	65	121
48 kg Flickor							
1	Pricop Laura Ionela	1996	ROU	47,09	60	85	145
2	Baymulkina Irina	1995	RUS	47,30	65	74	139
3	Sahin Gamze	1995	TUR	47,43	60	71	131
4	Polakowska Marlena	1995	POL	47,64	61	65	126
5	Sanchez Alba	1998	ESP	47,53	55	68	123
6	Carnevale Pellino Vi	1995	ITA	47,19	57	65	122
53 kg Flickor							
1	Yalyan Izabella	1995	ARM	52,49	77	93	170
2	Tseveleva Darya	1996	BLR	52,74	77	91	168
3	Ershova Svetlana	1994	RUS	51,58	71	85	156
4	Wroblewska Izabela	1996	POL	52,90	66	76	142
5	Farina Natalia M	1996	ITA	52,41	60	80	140
6	Vashyna Alyona	1997	UKR	52,91	58	80	138
58 kg Flickor							
1	Toma Loredana Elena	1995	ROU	57,24	82	96	178
2	Gunes Emel	1994	TUR	57,53	75	97	172
3	Kokhanenko Olena	1995	UKR	57,76	73	95	168
4	Grzegorek Agata	1994	POL	57,74	73	94	167
5	Sargsyan Ani	1995	RUS	57,70	75	90	165
6	Belevets Yuliya	1995	UKR	57,44	76	88	164
63 kg Flickor							
1	Pachabut Darya	1994	BLR	62,22	95	107	202
2	Okumus Neslihan	1994	TUR	62,39	89	105	194
3	Marcovici Andreea	1994	ROU	62,72	83	100	183
4	Ashymbreiner Tetiana	1994	UKR	62,34	80	99	179
5	Khlebnikova Anzhelik	1994	UKR	61,95	75	90	165
6	Voit Tamara	1994	GER	61,90	74	88	162
69 kg Flickor							
1	Kentli Sumeyye	1995	TUR	68,51	87	111	198
2	Beloborova Maria	1995	RUS	66,66	86	107	193
3	Demirel Hatice	1994	TUR	68,03	80	110	190
4	Wior Jolanta	1995	POL	68,82	82	96	178
5	Tabel Tabea	1996	GER	67,31	77	96	173
6	Konstantinidi Eleni	1995	GRE	67,10	76	96	172
+69 kg Flickor							
1	Anishevich Viktoryia	1994	BLR	74,36	90	111	201
2	Kaya Rabia	1994	TUR	84,33	88	108	196
3	Romanova Anastasiya	1996	UKR	70,10	90	105	195
4	Dekha Iryna	1996	UKR	72,80	91	102	193
5	Prokopova Veronika	1994	RUS	73,93	80	103	183
6	Kolas Alena	1996	BLR	94,53	80	100	180
10	Kallunki Elisa	1994	FIN	115,16	70	87	157

Världsrekord/Europarekord pojkar klass +94 kg
Minasyan Gor, ARM, Ryck 181 kg

Pojkar enligt Sinclair Formula

1	Minasyan Gor	ARM	398,5
2	Nabiyev Nailkhan	AZE	395,9
3	Haranian Sjarhei	BLR	393,6
64	Annuzzi Pietro Alexa	DEN	317,5
94	Suckow-Breum Kris	DEN	293,9
98	Overas Jantsen	NOR	289,2
99	Heikkinen Jani	FIN	289,0
104	Dyberg Andreas	SWE	279,0
111	Berglund Eddie	SWE	267,8

Flickor enligt Sinclair Formula

1	Pachabut Darya	BLR	253,1
2	Liakhavets Alena	BLR	244,3
3	Okumus Neslihan	TUR	242,7
67	Kallunki Elisa	FIN	157,5



Eddie Berglund klarade galant första försöket i ryck sedan blev det stopp.

Foto: Thomas Norlander



Kent Lantz tog väl hand om ungdomslyftarna Andreas och Eddie.

Foto: Thomas Norlander

Nya märken

Märkestrappan fullbordades med ett nytt märke. Det var tänkt att en gammal variant, den så kallade "Elitmärket med krans" skulle återinföras. Nu visade det sig att det var svårt att få fram märket exakt som det var en gång i tiden. Men vi gav inte upp utan tittade på en alternativ lösning. Det nya märket påminner på ett sätt om det gamla, då det finns en krans i botten av märket. Den får därmed fortsätta heta Elitmärke med krans.

Märkestrappan bygger på en poängskala med Sinclair Formula som bas. Aktuell poängtabell skall användas och gäller för alla märken utom det första, det så kallade Diplommärket. Här gäller det för en nybörjare att klara av sex godkända tävlingsslyft utan krav på kiloresultat. Märkestrappan är indelad i tre avsnitt, där första steget får räknas till nybörjarstadiet. Efter Diplommärket följer Skollyftmärket i fyra steg, järn – brons – silver – guld, 90 – 150 poäng för pojkar, 60 – 90 poäng för flickor. Nivå två innehåller Tyngdlyftarmärkena brons – silver – guld, samt Elitmärket brons. För herrar blir det 180 – 285 poäng och damer 110 – 170 poäng. Med dessa poängnivåer ska man kunna vara med i seniorernas serielag, åtminstone när man närmar sig Elitmärket.

Högsta nivå gäller svensk elit och de två första märkena, Elitmärke silver – guld, gäller 315 – 345 poäng för herrar och 190 – 210 poäng för damer. Nu kan det bli aktuellt att dra på sig landslagstrikån för landskamper och Nordiska mästerskap. Samtidigt börjar förbundets sportchef att göra ivriga noteringar för framtida uppdrag på ännu högre nivå.

Nu återstår tre märken i nivå tre och det är här som det nya märket, Elitmärke med krans kommer. Herrar ska göra 360 poäng, damer 225 poäng. Näst sista märke är Nordiska TF:s elitnål. Den styr inte STF över men poängen harmonierar rätt så bra med de kilogränser som finns för respektive viktklass. Herrar måste klara av minst 375 poäng och damer 240 poäng.

Slutligen, överst på märkestrappan, tronar en speciell utmärkelse, 400-klubben respektive 250-klubben. Priset utgörs av en så kallad Tennlyftare och kravet är, som namnet anger att herrar ska klara av 400 poäng och damer 250 poäng. Med dessa poäng tar man inte medaljer på EM/VM, men torde tillhöra topp 10/15 i världen i ett flertal viktklasser.

Men det är inte slut med detta. Lite utanför Märkestrappan, utan krav på att klara av en viss poäng, finns två nålar, 100-kilos



Ett nytt märke har tagits fram som ersätter "Elitmärke med krans".

Foto: Håkan Johanson

nål för herrar (och damer) samt 75-kilosnål för damer. Här gäller att klara av 100 respektive 75 kg i ryck alternativt stöt.

Märkestagning är en stimulerande verksamhet som alla föreningar kan hålla på med. Det är ett bra sätt att belöna de aktiva, på samma sätt som vi kan belöna ledare med förtjänsttecken. U-14 tävlingar för nybörjare och SM-tävling för de bästa.

Håkan Johansson

Femkampstävling i höst

Nu gäller det att vässa formen och delta i höstens femkampstävling! Tävligen pågår under oktober månad och resultat rap-

porteras senast den 3 november. För mer information besök vår hemsida <http://iof3.idrottonline.se/SvenskaTyngdlyftnings->

forbundet/ för mer information.

RUK

Svenskt rekord vid KM i Falun

Onsdagskvällen den 14 september genomförde Falu AK sitt klubbmästerskap. 16-åriga Cornelia Hansson från Visby AK har nyligen flyttat till Falun för studier. Hon deltog vid KM:et och slog till med ett svenskt ungdomsrekord i ryck med 68 kg i klass +69 kg. Hon slog Stina Sundströms, från Falu AK (!), elva år gamla rekord med ett kg! Cornelia försökte även på 70 kg, men då var hon lite för nöjd och det blev tre röda lampor från domarna. En lite tung inledande stöt på 80 kg blev godkänd men sedan blev det stopp två gånger på 82 kg. Cornelia har det svenska rekordet på 84 kg sedan tidigare.

Hon hade som mål att slå det också, men det kommer snart vid någon annan tävling!

Totalt deltog sju lyftare varav fyra utom tävlan (ej licens): Erika Sjöström, Lovisa Gehlin, Erik Blomfjord och Simon Johansson. De fick prova på hur en tyngdlyftningstävling går till och lyfte med den äran och det blir säkert att lösa licens för dessa.

Som rättvisa domare fungerade Arne Norrback Sandvikens AK, Pentti Hedin Mora AK, Anders Tjernberg Borlänge AK och Mikael Forslund Falu AK.

Mikael Forslund



Cornelia Hansson Visby AK slog svenskt ungdomsrekord i ryck med 68 kg i klass +69 kg vid klubbmästerskap i Falun den 14 september.

Foto: Mikael Forslund

Damer

63 kg

1 Erika Sjöström	Falu AK	30 kg	47 kg	77 kg
(utom tävlan)				
2 Lovisa Gehlin	Falu AK	30 kg	45 kg	75 kg
(utom tävlan)				

+69 kg/75 kg

1 Cornelia Hansson	Visby AK	68 kg	80 kg	148 kg
--------------------	----------	-------	-------	--------

+75 kg

1 Tina Malm	Falu AK	47 kg	50 kg	97 kg
-------------	---------	-------	-------	-------

Herrar

77 kg

1 Erik Blomfjord	Falu AK	60 kg	75 kg	135 kg
(utom tävlan)				

85 kg

1 Simon Johansson	Falu AK	72 kg	110 kg	182 kg
(utom tävlan)				

+105 kg

1 Tomas Gehlin	Falu AK	105 kg	135 kg	240 kg
----------------	---------	--------	--------	--------

Junior-DM för Skåne-Halland

Trelleborgs ABK arrangerade årets junior-DM i deras nya träningshall. Bra arrangemang.

19 lyftare hade anmält sig till tävlingen och 16 kom till start, vilket är otroligt dåligt. Detta låga antal startande var en stor besvikelse. Var fanns många av lyftarna som skulle ha deltagit

på ungdoms-DM? Orkar man inte tävla två helger på rad? Vid distriktets årsmöte var föreningsledarna överens om att distriktet skulle ha separata DM eftersom nyrekryteringen var god. Vi får kanske återgå till det gamla och köra ungdoms-DM och junior-DM tillsammans.

Anmälningsavgiften 40 kronor kan inte vara avskräckande och avstånden i distriktet kan knappast göra att man inte vill åka.

De lyftare som deltog kämpade på och flera lyftare satte personliga rekord.

Lars-Olof Stålnér

Klass 48 kg:

Julia Gustafsson	Sörby BoIS	23-31 = 54 kg
Ebba Jönsson	Sörby BoIS	18-22 = 40 kg

Klass 53 kg:

Elin Nilsson	Sörby BoIS	25-33 = 58 kg
--------------	------------	---------------

Klass 63 kg:

Maja Martinsson	Sörby BoIS	30-40 = 70 kg
-----------------	------------	---------------

Klass 69 kg:

Elsa Larsson	Sörby BoIS	35-45 = 80 kg
--------------	------------	---------------

Klass 56 kg:

Bilal Al-Husseini	Landskrona AK	74-80 = 154 kg
Yaser Al-Sudani	Landskrona AK	55-70 = 125 kg
Alexander Proos	Sörby BoIS	22-28 = 50 kg

Klass 62 kg:

Viktor Hult	Sörby BoIS	38-48 = 86 kg
-------------	------------	---------------

Klass 77 kg:

Mahdi Ghola	Trelleborgs ABK	77-102 = 179 kg
Meruzh Melkonyan	Landskrona AK	67-80 = 155 kg
Chedi Osman Blom	Landskrona AK	60-73 = 133 kg

Klass 85 kg:

Andreas Dyberg	Trelleborgs ABK	100-125 = 225 kg
Mher Melkonyan	Landskrona AK	70-90 = 160 kg

Klass 94 kg:

Emil Svensson	Trelleborgs ABK	112-150 = 262 kg
Oskar Svensson	Trelleborgs ABK	101-135 = 236 kg

Full fart på Lyftarskolan hela veckan!

Sommarlyftarskolan brukar kännetecknas av hård träning, slitna händer och trötta kroppar, så även i år. Vi genomförde 7 träningspass under dessa fem dagar och det är alltid inspirerande att se dessa ungdomar träna, de har en sådan glöd och stort engagemang. Trots att kropparna och händerna börjar värka i slutet av veckan gjorde majoriteten ett bra resultat när femkampen genomfördes dag 4. Det sattes då ett flertal nya personliga rekord.

Till årets sommarlyftarskola samlades 24 st träningsugna ungdomar i åldern 12- 20 år från Landskronan i söder till Borlänge i norr. De delades in i fyra grupper. Så här i efterhand är det en lagom stor grupp att ta hand om för att kunna bedriva träningen med en bra kvalitet och sociala samlingar. Varje individ får mycket uppmärksamhet, vilket är bra. För sommarlyftarskolan är precis som namnet säger, en skola där våra ungdomar ska få mer

kunskap i lyftteknik, samt lära sig att hård träning ger resultat.

Varje träning var ca 2h lång där vi först hade gemensam uppvärmning i ca 15 min, lyftträning i ca 1 h 15 min och det hela avslutades med allmänfysiska övningar som ex. hopp, sprint, kast, mage, rygg i ca 30 min.

Förutom mycket träning hade vi en del sociala aktiviteter för att svetsa samman gruppen. Under kvällen på dag 2 genomfördes samarbetsövningar och volleyboll som denna gång genomfördes sittande på golvet, vilket medförde mycket skratt. Dag 3 är den dagen då alla är mycket slitna och trötta i sina kroppar och händer, då tränade vi enbart ett pass och resten av dagen är den obligatoriska "Grönalund dagen", så även i år. Detta arrangemang är till för att ge kropparna "aktiv" vila och att få tänka på något annat än "bara" tyngdlyftning. Dag 4 på kvällen visade Stockholm

sig från sin fina sida med sol och värme. Vi passade då på att grilla hamburgare och korv, en del utnyttjade den fina kvällen med att ta sig ett kvällsdopp, vilket var mycket uppfriskande enligt min mening.

Avslutningsvis är jag förvånad över att många föreningar med bra ungdomsverksamhet inte var representerade med ungdomar. Man undrar över vad det beror på? Ser de inte värdet av att ungdomarna får komma ut och träffa likasinnade? En dialog om vad det beror på bör nog föras med dessa föreningar.

Jag vill även passa på att tacka våra duktiga ledare Patrik Helgesson, Kent Lantz, Magnus Fliesberg och Tommie Lundstedt för ett mycket bra samarbete och engagemang. Utan er hade det inte varit möjligt att genomföra sommarlyftarskolan.

Thony Ragnarsson
Sportchef/lägeransvarig

Chedi tycker till om Lyftarskolan

Vi började vår resa till Bosön kl: 07:00 9 augusti 2011. Patrik väntade på Idrottsplatsen i Landskrona och vi packade våra lyftarskor och gav oss iväg. Det var en lång resa dit men vi var framme ungefär kl: 13:00.

Alla samlades utanför receptionen och en ledare gav oss information och nycklar till vandrarhemmet. Vi fikade och sen fick vi förbereda oss inför första träningspasset. Därefter gick vi till våra rum och lugnade ner oss efter resan och träningen. Ungefär samma sak pågick nästa dag fast vi umgicks mer med de

andra ungdomarna, badade etc.

På torsdagen så vaknade vi och gick på promenad, åt frukost, tränade och åt lunch. sedan åkte alla till Gröna Lund. Vi delade upp oss lite som vi tyckte och hade roligt. Vår grupp besökte spökhuset och Yaser, Bilal, och Mher gick ut för de var för rädda! Men jag fortsatte själv, för man ska inte behöva använda nödutgången. Nästa dag hade vi femkamp och vi fick toppa i ryck och stöt. Det gick bra för mig, Chedi, men inte så bra för Yaser, Bilal och Mher för de var trötta och Bilal var rädd om sitt skadade knä.

Efter femkampen så hade vi alla roligt nere vid havet där vi grillade och några av oss badade. Sista dagen hade vi träning som vanligt fast lite små extra saker för skojs skull. Vi hade lite prisutdelning och avslutningssaktigt möte. Alla åt en sista måltid tillsammans och sa hejdå till kompisarna man skaffat och sedan åkte vi hem.

Chedi Blom-Osman

Medberättare: Yaser Al-Sudani, Bilal Al-Husseini och Mher Melkonyan



Elin Wikström, Allmänna SK tränar ryck.

Foto: Thony Ragnarsson



Emma Eek från Eskilstuna TK tränar upp benstyrkan.

Foto: Thony Ragnarsson

Synpunkter från tränaren

Tack för alla de trevliga, duktiga och starka killar och tjejer ni, klubbar, skickade till lyftarskolan på Bosön i år. Stämningen var på topp hela veckan och alla stöttade varandra.

Det kom en hel del lyftare från Stockholmsområdet i år, skoj. Det var i övrigt en skön blandning från hela Sverige med blandade erfarenheter. Några hade börjat med lyftning i år och några hade erfarenhet från landslaget.

Vi var fyra tränare som hade fått chansen att träna adepterna under sportchef Thonys ledning: Tommy från Jönköpings AK, Kent från Nora AK, Magnus från Eskilstuna TK och jag själv Patrik från Landskrona AK.

Vi samlades klockan 14.00 på tisdagen och humöret var på topp. Vi hade fyra dagar framför oss och 7 lyftpass.

Tisdagen fortsatte med ett lyftpass och två matpass och så var det hela veckan, vi varvade vila, träning och mat i lagom mängder. Nja det blev kanske lite väl mycket mat?

Thony stod för uppvärmningen hela veckan och varierade med ett flertal övningar. Många övningar att ta med till uppvärmningen hemma. Handen på hjärtat kör ni 15 minuter uppvärmning hemma?

Under onsdagen blev det två lyftpass och ett pass med samarbetsövningar. Ungdomarna körde på bra under dagen och lärde känna varandra mer under kvällens övningar.

Torsdag eftermiddag åkte hela gänget in till Gröna Lund. Skönt med en eftermiddag med lite extra vila mitt i veckan. Vi tränare tog chansen att avnjuta en och annan glass. Hur många blev det Thony?

Under fredagen körde vi en femkamp med ryck och stöt efter höjdhopps regler dvs du kan höja så länge du klarar en vikt inom tre försök. Det blev en hel del lyft innan alla var klara. Flera av atleterna klarade av att persas trots tung träning i kroppen. Eftermiddagen ägnades åt bakåtkast med kula, trestegs jämfota hopp och sprint 20m.

Efter en vecka med ganska mycket regn blev det en vacker fredagskväll och vi passade på att bada och grilla.

Efter ett avslutande pass på lördagsförmiddag och prisutdelning åkte vi alla trötta, genomtränade och nöjda hem.

Patrik Helgesson



Markus Wigenborg pressar sina personliga rekord på Lyftarskolan.

Foto: Thony Ragnarsson



Achmed Mohammed, Allmänna SK, övervakas av Patrik Helgesson, Landskrona.

Foto: Thony Ragnarsson



Kusinerna Felix och Lukas från Sumpän tränar ihop.

Foto: Thony Ragnarsson



Hela gänget från Lyftarskolan 2011 förevigat.

Foto: Thony Ragnarsson

Nordiskt elitläger för juniorer

Årets elitläger för juniorer arrangeras av Finland på deras elitidrottscenter i Vierumäki. Det var ett lite manhugget läger i år efter att både Danmark och Norge tackat nej till deltagande. Sverige valde att anmäla 4 aktiva och en ledare och efter att Eddie Berglund oturligt skadat sig innan lägret, blev det följande aktiva från Sverige; Oskar Svensson, Andreas Dyberg, Rasmus Liwendahl och som ledare åkte Jim Gyllenhammar.

Det var ett glatt gäng som kom till Finland med stora förväntningar på bra och utvecklande träning. På programmet var det planerat 7 pass på 5 dagar vilket genomfördes med glans av de framgångshungriga juniorerna. Vi pratade ihop oss på måndagen att vi skulle hoppa över att rota för mycket i tekniksaker och fokusera på att träna hårt och få med oss en energikick hem för att orka träna på mot nya fina resultat.

Lagen bodde i stugor nere vid vattnet vilket inbjöd till bad och lek i vattnet vilket utnyttjades till max med ett och annat hopp från hopptornet som gick ända upp till 10 meter.

Klockan 07.15 på morgonen var det väckning av den sadistiske ledaren Jim. Om de aktiva inte flög upp ur sängen direkt blev det en "sängflipp". De aktiva drog på sig



STF deltog på det nordiska elitlägret i finska Vierumäki Rasmus, Andreas och Oskar.
Foto: Jim Gyllenhammar

en och en annan skada av detta och kunde inte träna fullt ut, men som man säger, lite svinn får man räkna med på läger i Finland!

På stället fanns det även en badanläggning. Där kunde lyftarna bada bastu (riktigt varmt), bada kallbad (ca 6 grader) och simma runt i en kroppstempererad pool. I poolen fanns det hårda vattenstrålar i olika storlekar och riktningar som var gjorda att massera med. Efter hårda träningsspass var detta ett perfekt ställe att gå till för att rehabilitera sig lite!

På onsdag kvällen så var det bowling på schemat. Det blev genast en tävling av det hela, Sverige mot Finland. Trots att Sverige hade nordens bästa bowlare Jim Gyllenhammar så fick

Sverige storstryk av de finska killarna och lägrets enda tjej, finska Meri blev nordens näst bästa bowlare. Men det ska sägas att det inte var finnarna som var så speciellt bra utan det var Andreas, Oskar och Rasmus som var väldigt dåliga. Men vi tog inte förlusten så hårt trots allt är det ju tyngdlyftning vi tävlar i.

Det blev en hel del skämt på lägret. Till exempel liniment i underkläder (linex) och tvål på tandborstarna och tejpa på kranen i badrummet så man blev blöt. Och alla blev drabbade av något av dem, vi kommer att komma ihåg det länge.

Jim, Oskar, Rasmus och Andreas

Rekryteringstävling 2011

Anta utmaningen, bli bäst i Sverige på att rekrytera.

Den förening som har flest nya tävlande ungdomar och/eller juniorer under hela 2011 vinner.

Segrande förening får 5 000 kr, tvåan 3 000 kr och trean 1 000 kr.

Priserna betalas ut efter att resultatlistan har sammanställts i början av 2012.

Det gäller att nyrekrytera un-

gdomar och juniorer under året samt att de deltar på minst en sanktionerad tävling. Villkoret för att räknas som nyrekrytering är att de inte har haft tävlingslicens under 2010. Resultat kommer att rapporteras fortlöpande på STF:s hemsida.

Ingen anmälan krävs.

Rekryterings- och utbildningskommittén

Resultat rekryteringstävling 2011-09-28

1	Trelleborgs ABK	9
2	Väsby AK	9
3	Sörby BoIS	7
4	HAK/Greppet	6
5	Allmänna SK	5
6	Borlänge AK	4
7	Gävle KK	4
8	Mariestads AIF	4
9	Stockholms AK	4
10	Vallentuna TK	4
11	Eskilstuna TK	3
12	Upsala TK	3
13	Vilhelmina TK	3
14	Mockfjärds AK	2
15	Örebro KK	2
16	Enångers AK	1
17	IFK Umeå	1
18	Kalmar	1
19	Kiruna AIF	1
20	Landskrona AK	1
21	Malmbergets AIF	1
22	Olofströms FK	1
23	Skara AK	1

Rekrytering och vidareutveckling i projektens tidevarv

Ledare

Under en lång rad år har vi i Landskrona AK utbildat lyftare till ledare och tränare. Vi har som policy att de som varit med i föreningen några år får gå steg 1 tränarkurs, samt funktionärutbildning. Det medför att man inte är lika sårbar när äldre ledare slutar eller tar en paus från tyngdlyftningen.

Handslaget i rätten tid

Satsningen på idrottsföreningar kunde inte kommit bättre i tid. Bingo-alliansen i Landskrona hade under lång tid försörjt LAK. Med bingolottos intåg i Sverige rasade det årliga tillskottet av pengar som vi hade fått från bingoalliansen. Nu fick vi en chans att söka pengar till skolprojekt, kunna köpa in materiell och betala ledare under dagtid.

Kontakter med skola

Med två lärare i föreningen var det inte svårt att få kontakt med skolan. Vi höll i elevens val i tyngdlyftning för de elever som ville. Ganska många ungdomar fick prova på lyftning, tyvärr var det inte många som fortsatte. Dock hade vi tack vare satsningen gott om materiell för nya lyftare när väl ungdomarna skulle dyka upp.

Handslag/Idrottslyft från två håll

Vi har hela tiden letat efter nya medel att söka, både från STF och i vårt fall från Skåne Idrotten. Vi tänker alltid att ett nej bara är ett steg närmare ett ja. Det har hänt att vi efter först fått avslag sedan fått förfrågan om vi kunde dra igång vårt projekt eftersom Skåne Idrotten sett att det funnits pengar över.

Träning av andra idrotter

Den materiell som vi under de

senare åren kunnat köpa in är ovärderlig när vi tränar ungdomslag från andra idrotter. Eftersom vi har fem teknikstänger med småvikter kan vi köra med 15 barn/ungdomar samtidigt. Ja inte inne i lokalen utan vi har lyft ut stänger och vikter och kör i idrottshallen istället. Eftersom belastningen är så låg är det inga problem för golven. Lagmedlemmarna får lösa medlemskap i vår förening och så får vi aktiviteterna för deras träning. Vi har tränat handbollsspelare, fotbollsspelare, innebandyspelare och ishockeyspelare mfl.

I en del fall har vi frågat om de vill ha hjälp med styrketräning och i en del fall har de kommit till oss. Eftersom vi ligger i entrén till Idrottshallen har vi ett lysande läge.

Samarbete med andra föreningar

Vi fick en förfrågan från IM, Individuell Människohjälp, om ett par killar kunde komma ner och prova lyftning under ett sportlov. Killarna kom ner och provade på, med sig hade de en tjej från IM. Killarna kunde inte mycket svenska men med lite kroppsspråk gick det bra. Killarna trivdes och efter någon vecka kom deras bröder och efter några veckor kom deras bröders kompisar. Utan det materiell som vi tidigare kunnat köpa in hade vi inte kunnat köra träning med så många barn och ungdomar samtidigt. En period var de så många att vi började fundera på att träna i skift i lokalen.

Allting ska göras i projektform

Tidigare fick vi pengar genom bingoalliansen som vi själva kunde använda efter eget gottfinnande. Nu är det projekt som gäller! För att kunna få pengar måste det skrivas ansökningar och kreativiteten måste vara på



Patrik Helgesson har funderingar kring rekrytering och vidareutveckling i projektens tidevarv.

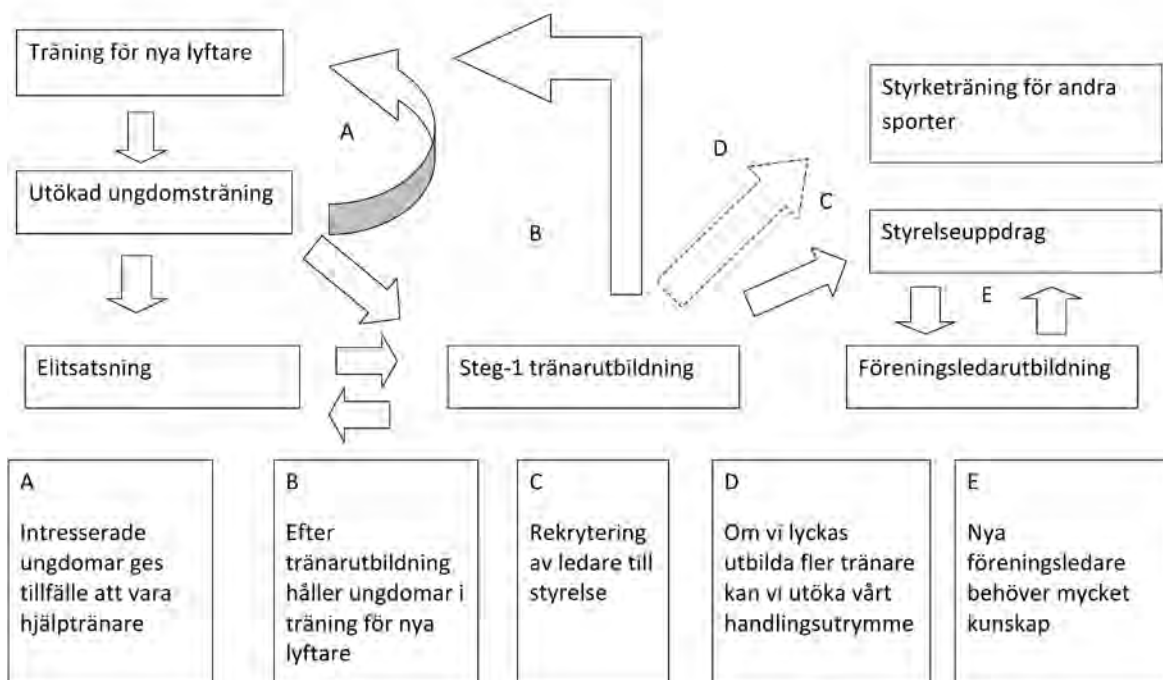
topp för att få verksamheten att gå ihop.

Och sen då?

Det har varit lätt att söka och få pengar till satsningar för rekrytering av nya medlemmar. Förbundet har blivit bättre på att stödja projekt som leder till att utveckla nya medlemmar, med till exempel tränarkurser och även stöd till träningsläger, som lyftarskolan. Hela tiden är det viktigt att tänka på att föreningen ska göra en egen insats i projektet också. Ett problem som vi får nu är att få ihop pengar för att kunna åka på SM-tävlingar med våra lyftare. Som reglerna är utformade nu, kan vi inte ansöka om projektpengar för SM-startar. ►

Patrik Helgesson,
Ordförande Landskrona AK

► Ledar- och föreningsutveckling hos Landskrona Atletklubb



Resultat Å-lyftet 2011

Namn	Klubb	Vikt	Total	Poäng
Lena Berntsson	Mossebergs AK	54,7 73 85	158	216,7
Madeleine Ahlner	Skara AK	69,7 72 95	167	195,7
Elin Lindström	Mariestads AIF	61,5 67 83	150	189,4
Cecilia Nilsson	ASK Eskilstuna	85,9 71 106	177	189,0
Linn Fridström	Norrköpings AK	51,5 54 61	115	165,5
Linda Tham	Stockholms AK	55,4 0 72	72	97,8
Angelica Roos	Mossebergs AK	57,5 0 0	0	0,0
Jim Gyllenhammar	ASK Eskilstuna	122,7 160 200	360	375,3
Per Hordnes	Norge	91,9 130 165	295	338,9
Oskar Svensson	TBAK	86,1 120 155	275	325,5
Peter Seberg	ASK Eskilstuna	95,5 116 145	261	295,0
Erik Nilsson	Örebro KK	166,9 126 150	276	276,2
Martin Rothwall	Mossebergs AK	85,2 112 0	112	133,2



Jim Gyllenhammar hade inga problem att ta hem Å-lyftet.
Foto: Johan Lundström



Lena Berntsson vann damernas klass i succé-tävlingen Å-lyftet.
Foto: Johan Lundström

Linda och Tobias triumferade på Arnepokalen

Den 20:e augusti avgjordes årets upplaga av Arnepokalen i Sandviken. 45 lyftare var anmälda men efter det sedvanliga manfallet kom 38 lyftare till start, fördelade på fyra grupper. Precis som förra året spekulerades det in i det sista om det vara möjlig att arrangera tävlingen utomhus men då det regnade under stora delar av tävlingsdagen visade det sig att det var ett klokt val att hålla till inomhus. Då skulle nästa val göras. Den stora B-hallen med gott om utrymme men som ligger något svårtillgängligt då klubbens lokal och hallen ligger på olika våningsplan eller den mindre SGA-hallen som är trängre men erbjuder en tätare atmosfär runt podiet? Valet föll denna gång på SGA-hallen som dessutom ligger mer eller mindre vägg i vägg med klubbens lokal vilket sparar mycket arbete vilket inte ska underskattas då en tävling ska arrangeras. Speciellt då funktionärer och "bärhjälp" inte direkt står i kö för att hjälpa till...

Damtävlingen som i vanlig ordning avgjordes i form av en poängtävling hade lockat till sig nio lyftare. Då regerande mästaren Josefin Brander (svenskt rekord, 111 kg på A-pokalen 2010) ej deltog i år skulle alltså en ny mästare utses. Efter en fin tävling med många talangfulla unga tjejer med överlag bra lyftteknik stod till slut Linda Tham från Stockholms AK som segrare med sina 130 kg och 178 poäng. Linda visade upp en fin lyftning med väldigt hög fart genom hela lyften. Närmast efter jagade Gävle KK:s Pia Nordqvist som bättre på sitt resultat från förra årets tävling med hela 48 poäng. Tränarna Anders Bergström (Gävle KK) och Lars Ekman (Mariestads AIF) bör nämnas här och ska ha mycket beröm för det fina arbete de lägger ner på sina lyftare. I damtävlingen hade Gävle tre tjejer på plats och Mariestad ställde upp med fyra st. Alla dessa ligger bra till åldersmässigt och kan utvecklas mycket i framtiden. Tekniskt finns det redan en bra grund att stå på. Emma Ek från Eskilstuna TK är en trogen deltagare på A-pokalen och trots sin unga ålder (född 1994) är lyftningen år efter år stabil och vikterna klättrar uppåt. Placeringen blev i år en tredjeplats.

I herrarnas lättare klasser brukar det vara olika från år till år hur många lyftare det dyker upp. Är vi kanske för "välmående" i Sverige för att producera stora mängder lätta lyftare? I år var det hur som helst ett år med få lättviktare. Det blev tomt i klass 56 kg. I klass 62 kg såg Arne Norrback, Sandvikens AK sin chans att vinna sin elfte seger i A-pokalens historia vilket också fixades. Elfte segern bärgad och Arne förstärker därmed sin position som segerrikaste lyftare i tävlingen. Seger nr. ett kom på den första A-pokalen 1984.

I klass 69 kg visade Fredrik Rönne från Mockfjärd upp en explosiv lyftning som gav honom segern i klassen. Gunnar Zetterberg från Uppsala med mängder av starter på A-pokalen (nio vinster har det blivit) håller styrkan uppe och placerade sig som tvåa i klassen.

Klass 77 kg drog till sig flest lyftare denna gång (åtta st.) och här visade det sig igen att Gävle KK är på gång! Vinst till Gävles David Metz på 206 kg i hård konkurrens med Stockholmarna Rasmus Liwendahl (205 kg) och Claes Inge (203 kg). Inge var i både ryck och stöt nära att putsa de svenska veteranrekorden men det blev tyvärr "bara" nära den här gången.

Herrarna i viktklassen 85 kg stod för en spännande tävling om förstaplatsen. Ett kg skilde efter rycken mellan Mockfjärdas Andreas Eriksson och Mariestads Jonathan Rodén och de rutinerade coacherna hade järnkoll på den taktiska biten. Även stötmomentet såg till en början spännande ut men till slut stod Jonathan Rodén som segrare med sex godkända lyft i tävlingen. Sandvikens Joacim Cederholm stod för en mycket bra debut i tävlingssammanhang och lyfte till sig en tredjeplats. Fem godkända och stabila lyft lovar mer i framtiden. Rutinerat stöd finns i form av tränaren/coachen Arne Norrback.

Tobias Wiklund från Sundsvall brukar alltid tillhöra toppskiktet i tävlingen och årets tävling var inget undantag. En hyfsat säker seger i klass 94 kg blev det även i år trots att den första stöten på 135 kg bara blev ett marklyft. Ett ganska tungt marklyft dessutom.

Tobbe och coachen Daniel Skoglund var dock inte oroliga utan valde att höja med fem kg! De hade dock bra koll på vad de avslade med och stöt nr. två och tre blev godkända. Seger på 260 kg blev resultatet. Närmast bakom på 241 kg hittar vi Stockholms Joel Hagberg.

I den näst tyngsta klassen, 105 kg var tävlingen om förstaplatsen tät efter ryckmomentet mellan Dönjes Joachim Lönnberg och Uppsalas Tobias Lindroth. I stötarna visade dock Tobias klass. Han väntade ut de andra i klassen och gick in och säkrade segern med sin första stöt. Förstaplatsen till Uppsala TK!

I supertungvikten, +105 kg hade Erik Nilsson från Örebro tänkt sig att lägga vantarna på vandringspriset i klassen. Samtliga klasser i tävlingen har en vandringspokal utöver priserna som delas ut varje år. För att säkra denna pokal krävs tre vinster i viktklassen. Erik fick som han ville och kunde komfortabelt lyfta hem vinsten och vandringspokalen. Vandringspokalen i klass +105 kg är graverad med några "tunga" namn sedan viktklasserna infördes 1998. Bland namnen syns exempelvis Anders Bergström, Lars Andersson, Antti Everi, Jim Gyllenhammar och nu alltså för tredje gången Erik Nilsson, Örebro KK.

Vinnare i tävlingen "Tävlingens bästa lyftare enligt koeficienttabellen" blev för andra gången Sundsvalls Tobias Wiklund. Den tidigare inteckningen i detta vandringspris grejade han 2006.

Tjänstgörande domare under årets upplaga av A-pokalen var Anders Hammarberg, Kent Lindqvist, Björn Liwendahl, Magnus Lindqvist, Arne Norrback, Björn Nilsson, Christina Mård och Kjell-Åke Johansson. Som tekniska kontrollanter tjänstgjorde Jan Hinrichsen samt Erik Nilsson. Jan Hinrichsen var även tävlingsledare. Vi tackar er för er medverkan och riktar också ett tack till alla funktionärer som var på plats före, under och efter tävlingen.

Magnus Lindqvist
Sandvikens AK

Resultat Arnepokalen

Resultat Damer							
1	Tham Linda	Stockholms AK	54,77	58	72	130	178,16
2	Nordquist Pia	Gävle KK	95,85	66	82	148	153,00
3	Ek Emma	Eskilstuna TK	65,51	51	67	118	143,22
4	Högberg Julia	Mariestads AIF	75,50	53	67	120	135,07
5	Sörqvist Anna	Mariestads AIF	66,55	52	60	112	134,68
6	Bergström Elvira	Gävle KK	70,81	40	64	104	120,84
7	Cederlöf Ida	Mariestads AIF	78,05	45	58	103	114,21
8	Keskisarja Erika	Mariestads AIF	56,34	32	47	79	106,00
9	Hellström Hanna	Gävle KK	73,54	35	56	91	103,72
Resultat Herrar							
Klass 62 kg							
1	Norrback Arne	Sanvikens AK	61,47	35	45	80	115,68
Klass 69 kg							
1	Rönnemo Fredrik	Mockfjärds AK	67,85	80	100	180	243,49
2	Zetterberg Gunnar	Upsala TK	67,62	65	80	145	196,58
3	Karlsson Jesper	Mockfjärds AK	67,18	50	63	113	153,84
4	Inge Joakim	Stockholms AK	68,91	44	65	109	146,00
Klass 77 kg							
1	Metz David	Gävle KK	76,99	90	116	206	258,36
2	Liwendahl Rasmus	Stockholms AK	76,90	90	115	205	257,27
3	Inge Claes	Stockholms AK	75,87	93	110	203	256,70
4	Århäll Petter	Mariestads AIF	71,83	77	96	173	225,87
5	Kortelainen Jorma	Väsby AK	76,43	68	92	160	201,49
6	Persson Göran	Stockholms AK	76,05	65	93	158	199,53
7	Wahlgren Peter	Stockholms AK	70,18	64	90	154	203,94
8	Nilsson Björn	Väsby AK	73,31	66	85	151	194,76
Klass 85 kg							
1	Rodén Jonathan	Mariestads AIF	83,85	96	120	216	258,99
2	Eriksson Andreas	Mockfjärds AK	82,51	97	110	207	250,22
3	Cederholm Joacim	Sandvikens AK	81,25	77	105	182	221,75
4	Karlsson Jonas	Stockholms AK	83,26	75	100	175	210,58
5	Lagerberg Evert	Stockholms AK	79,74	69	86	155	190,72
6	Ek Stig	Eskilstuna TK	83,33	60	80	140	168,39
7	Hachichou Elias	Stockholms AK	83,03	60	79	139	167,49
Klass 94 kg							
1	Wiklund Tobias	Sundsvalls AK	93,70	114	146	260	296,24
2	Hagberg Joel	Stockholms AK	93,18	106	135	241	275,24
3	Ljungberg Christoffer	Upsala TK	91,79	105	130	235	270,13
4	Salomonson Jakob	Stockholms AK	93,67	97	119	216	246,14
Klass 105 kg							
1	Lindroth Tobias	Upsala TK	103,95	112	140	252	275,83
2	Lönnberg Joachim	Dönje AK	103,65	110	125	235	257,49
3	Kalinin Pavel	Örebro KK	101,02	102	115	217	239,99
Klass +105 kg							
1	Nilsson Erik	Örebro KK	167,24	124	162	286	286,15
2	Lennartsson Robin	Gävle KK	106,62	110	140	250	271,28



Linda Tham, Stockholms AK, glad segrare av Arnepokalen.

Foto: Ari Byström



Prisutdelning tyngsta klassen. Tvåan Robin Lennartsson och segraren Erik Nilsson gratuleras av Anders Bergström.

Foto: Ari Byström



Anders Bergström gratulerar Tobias Wiklund som utsågs till bästa lyftare 2011.

Foto: Ari Byström

Svenska rekord per den 29 september 2011

Flickor Ungdomar					
44 kg					
Ryck	39	Alexandra Zetterberg	Upsala TK	2007-05-26	Jönköping
Stöt	52	Alexandra Zetterberg	Upsala TK	2006-10-28	Köpenhamn
Totalt	90	Alexandra Zetterberg	Upsala TK	2006-10-28	Köpenhamn
48 kg					
Ryck	43	Claudia Wallin	Mossebergs AK	2004-05-09	Falköping
Stöt	57	Alexandra Zetterberg	Upsala TK	2008-02-16	Västerhaninge
Totalt	97	Claudia Wallin	Mossebergs AK	2004-05-09	Falköping
53 kg					
Ryck	57	Anna Halldén	Falköpings TK	2004-04-24	Skene
Stöt	70	Anna Halldén	Falköpings TK	2004-04-24	Skene
Totalt	127	Anna Halldén	Falköpings TK	2004-04-24	Skene
58 kg					
Ryck	68	Matilda Samuelsson	Jönköpings AK	2006-09-16	Jönköping
Stöt	82	Madeleine Ahlner	Skara AK	2004-05-09	Falköping
Totalt	146	Matilda Samuelsson	Jönköpings AK	2006-07-27	Landskrona
63 kg					
Ryck	74	Carita Hansson	Visby AK	2008-12-07	Uppsala
Stöt	91	Carita Hansson	Visby AK	2008-12-07	Uppsala
Totalt	165	Carita Hansson	Visby AK	2008-12-07	Uppsala
69 kg					
Ryck	78	Carita Hansson	Visby AK	2008-07-25	Amiens
Stöt	94	Carita Hansson	Visby AK	2007-11-03	Landskrona
Totalt	171	Carita Hansson	Visby AK	2007-11-03	Landskrona
+69 kg					
Ryck	68	Cornelia Hansson	Visby AK	2011-09-14	Falun
Stöt	84	Cornelia Hansson	Visby AK	2010-11-28	Örebro
Totalt	148	Josefin Reiser	Sundsvalls AK	2007-12-08	Lidingö
Pojkar Ungdomar					
50 kg					
Ryck	60	Hewa Sadi	Stockholms AK	2005-10-29	Gjövik
Stöt	79	Hewa Sadi	Stockholms AK	2005-11-12	Haninge
Totalt	138	Hewa Sadi	Stockholms AK	2005-10-29	Gjövik
56 kg					
Ryck	87	Jimmy Källgren	Skara AK	2006-12-16	Kerava
Stöt	103	Jimmy Källgren	Skara AK	2006-07-25	Landskrona
Totalt	187	Jimmy Källgren	Skara AK	2006-12-16	Kerava
62 kg					
Ryck	91	Hewa Sadi	Stockholms AK	2007-02-17	Uppsala
Stöt	108	Hewa Sadi	Stockholms AK	2007-02-17	Uppsala
Totalt	199	Hewa Sadi	Stockholms AK	2007-02-17	Uppsala
69 kg					
Ryck	104	Hewa Sadi	Stockholms AK	2008-07-24	Amiens
Stöt	126	Hewa Sadi	Stockholms AK	2008-07-24	Amiens
Totalt	230	Hewa Sadi	Stockholms AK	2008-07-24	Amiens
77 kg					
Ryck	114	Daniel Skoglund	Sundsvalls AK	2008-12-06	Uppsala
Stöt	150	Daniel Skoglund	Sundsvalls AK	2008-11-08	Sundsvall
Totalt	262	Daniel Skoglund	Sundsvalls AK	2008-12-06	Uppsala
85 kg					
Ryck	115	Sebastian Tengborg	Visby AK	2004-12-30	Bergsjö
Stöt	146	Daniel Skoglund	Sundsvalls AK	2008-10-25	Björneborg
Totalt	256	Daniel Skoglund	Sundsvalls AK	2008-10-25	Björneborg
94 kg					
Ryck	115	Sebastian Tengborg	Visby AK	2004-12-04	Falun
Stöt	143	Mikael Larsson	Upsala TK	2007-12-09	Lidingö
Totalt	249	Mikael Larsson	Upsala TK	2007-12-29	Lidingö
+94 kg					
Ryck	123	Ragnar Öhman	Trelleborgs ABK	2005-09-10	Hilleröd
Stöt	152	Ragnar Öhman	Trelleborgs ABK	2005-09-10	Hilleröd
Totalt	275	Ragnar Öhman	Trelleborgs ABK	2005-09-10	Hilleröd

Gratis licens till ungdomar

Traditionsenligt bjuder förbundet på licenskostnaden för ungdomar under sista kvartalet. Det ger föreningarna möjlighet att pröva nya förmågor samt förbättra ställningen i rekryteringsstävlingen.

Styrelsen

IFK UMEÅ / Tyngdlyftning
inbjuder till
NORRLANDS-MÄSTERSKAPEN
DAMER & HERRAR
den 12 november 2011

Tävlingsplats:	Gammliahallen, Umeå (f d Sporthallen)
Invägning:	Kl. 09.00-10.00
Tävlingsstart:	Kl 11.00
Anmälningsavgift:	200 kr per deltagare insätts i samband med anmälan på IFK Umeå:s pgiro 634 54 – 3.
Anmälan skickas till:	tomasw@bredband2.com Alt. skriftligt till: Tomas Wermelin Lövstigen 5E 903 43 Umeå.

Ange namn, licensnummer, viktklass samt ansvarig för anmälan och dennes mobilnummer samt e-postadress..

Sista anmälningsdag är fredag 4/11.

Logitips:	OK Hotell, Parkvägen 7 (300 m från hallen) 090-10 85 00. Uppge "Tyngdlyftning". Boka i tid.
Upplysningar:	Tomas Wermelin 090-18 24 88, 070-651 80 36 eller David Öhman 070-246 0004

SISTA CHANSEN ATT KVALA TILL SM !!!

Välkomna!
IFK Umeå / Tyngdlyftning

Ungdomssatsning i klubben.

Har blivit ombedd att skriva några rader om hur vi jobbat med nyrekrytering i Väsby AK under det senaste året. Startskottet gick under vintern 2009-2010 då fyra stycken ur styrelsen gick Sisukursen vinnande förening där vi fick titta på frågor som verksamhetsidé, verksamhetsplan, vision, målsättning, strategi och handlingsplan inför framtiden.

Målsättningen för ungdomsverksamheten är att ha fulltaliga ungdoms- och juniorlag både på flick- och pojksidan till ingången av 2012, vi får se om vi kan infria detta. Arbetet har mest handlat om samarbete med andra idrottsföreningar där vi hjälpt till med fysträning bestående av tyngdlyftning och traditionell styrketräning med ett pass i veckan och ytterligare pass för dem som velat det. Fokus har varit att lära ungdomarna utföra styrkeryck och styrkevändning samt att få mer spänst och styrka. Totalt har det handlat om 35- 40 ungdomar från brottning, handboll och fotboll varav 9 stycken tävlat.

Det viktigaste med ungdomar från andra idrotter som vill



Stolt Väsby-ordförande med sina adepter. Björn Nilsson berättar om hur han arbetar med ungdomsrekrytering.

prova att tävla är att man har en öppen dialog med deras tränare om detta. Sen har vi även lyckats få några irakiska ungdomar till lokalen och den enes pappa har varit duktig lyftare själv och jobbat som tränare i Irak. När det gäller invandrarungdomar så tror jag vi har en väldigt bra rekryteringsbas till vår idrott både aktiva och tränare.

Totalt så har vi fått 13 stycken ungdomar att prova vår idrott

som tävlande sen december 2010. Min erfarenhet är att om man har en bra dialog med tränare i andra idrottsföreningar och med fritidsledare så kan vi få fler ungdomar att komma in i våra lokaler.

Björn Nilsson
Väsby AK

Arvid "Starke Arvid" Andersson har avlidit

Arvid blev 92 år gammal och bodde sista tiden på ett äldreboende i Kristinehamn. Han var pigg och alert hela tiden och tränade varje dag ända in i det sista.

Arvid föddes i Västerrottna, Värmland, den 19 maj 1919. Första åren Arvid tränade tyngdlyftning hade han 3 mil enkel väg till träningslokalen i Sunne. Värnplikten gjorde han i Karlstad och fick då möjligheter att träna under Eric Boijes ledning. Efter värnplikten begav han sig till Kristinehamn, där den kände tyngdlyftaren/atleten Sixten Lundell hjälpte honom med träningen. Arvid blev Kristinehamn trogen resten av sitt liv.

Arvids främsta idrottsmerit kom 1946, då han blev världsmästare i fjädervikt (60 kg) i Paris. Detta blev mycket uppmärksammat och senare samma år, förärades

Arvid med Svenska Dagbladets bragdmedalj för bästa prestation under 1946. Efter VM i Paris var Arvid stor favorit till medalj i fjädervikt på OS i London 1948. Tyvärr hade Arvid en rejäl formsvacka precis när OS gick och kunde inte alls göra sig rättvisa på lyftflaket.

Arvid var under större delen av 1950-talet fram till början av 1960-talet ledare på förbunds-nivå. Han hade bland annat uppdrag som förbundskapten och under åren 1955 - 1957 var han också ledamot i Tyngdlyftningsförbundets styrelse.

Trots sin ålder var Arvid mycket alert och pigg varför budet om hans bortgång känns extra tungt. Våra tankar går till familjen i denna svåra stund.

Håkan Johansson



Arvid Andersson var en av Sveriges absolut bästa tyngdlyftare med ett VM-guld och den enda tyngdlyftare som fått SVD:s Bragdmedalj.

Foto: Scanpix



**Svenska Tyngdlyftningsförbundet
inbjuder till :**

SM I TYNGDLYFTNING 2011



**damer och herrar i Uppsala
den 3-4 december 2011**

- Datum:** Lördag 3 december, herrar 56 – 85 kg
Söndag 4 december, damer samtliga
klasser och herrar 94 – +105 kg
- Tävlingsplats:** Fyrishov, Uppsala
- Invägning:** Lördag kl 09.00-10.00
Söndag damer kl 09.00-10.00
herrar kl 10.00-11.00
- Tävlingsstart:** Tävlingarna börjar kl 11.00 båda dagarna
- Anmälningavgift:** 350 kr sätts in på Svenska Tyngdlyftningsförbundets bankgiro 136-1534 i samband med anmälan. Extra avgift vid efteranmälan: 175 kr
- Anmälan skickas till:** Uppge namn, licensnummer, klubb och viktklass.
Skall göras till:
Svenska Tyngdlyftningsförbundet
Box 15023
700 15 Örebro
Fax: 019-10 20 70
E-post: office@tyngdlyftning.org
och skall vara förbundet tillhanda
senast 18 november!
- Domaruppdrag:** Kjell-Åke Johansson,
telefon 0515-71 18 68, mobil 070-888 63 25
- Inkvartering:** Scandic Nord, 018-495 23 00
Fyrishov Stugby 018-727 49 60
Clarion Hotel Gillet 018-68 18 00
- Föreningsledarträff:** Lördag den 3 december, tid och plats meddelas under dagen.
- Domarmöte:** Söndag den 4 december, 09:00 – 11:00
- Information:** STF:s kansli tfn 019-17 55 80, 10.00 – 12.00

Välkomna till Uppsala!



OLOFSTRÖMS FRITIDSKLUBB

Tyngdlyftningssektionen

Inbjuder till Ungdoms-SM den 26-27/11 2011

Tävlingsplats:	Dannfältshallen Olofström
Invägning:	Kl 09.00-10.00 båda dagarna
Tävlingsstart:	Kl 11.00 båda dagarna
Anmälningavgift:	250 kr per deltagare insätts i samband med anmälan på OFK:s Plusgiro: 538382-3
Anmälan skickas till:	jnilsson.045612588@telia.com

Uppge deltagare, viktklass, licensnummer samt ansvarig ledare med mobilnummer och E-postadress.

Sista anmälningdag är fredag 11/11.

Logitips:	Hotel Fritzatorpet tel. 0454-22 66 22 Olofströms Vandrarhem tel. 0709-27 92 20 First Hotel Olofström tel. 0454-30 12 30 (<i>uppge tyngdlyftning</i>)
Frågor:	Jan Nilsson 0456-125 88, Pertti Torikka 073-81 06 352 David Biske 070-53 97 337 Jorma Rauhala 0454-485 40

Preliminär viktklassfördelning:

Lördag 26/11 pojkar från 50 kg t o m 69 kg samt flickor.

Söndag 27/11 pojkar från 77 kg t o m 94+.

Specificerat program och eventuella ändringar kommer att meddelas snarast efter anmälningstidens utgång.

Domare anmäler sig till Elisabeth Hagman senast 11/11

E-post: elha01@utb.nynashamn.se

Välkomna!

Olofströms fritidsklubb

Tyngdlyftningssektionen

Ungdomar är svensk tyngdlyftnings framtid!

Utan att tveka levererar jag det budskapet trots att jag vet att det i nuläget är veteranlyftningen som växer mest. Våra veteraner och deras framgångar internationellt är jag givetvis glad för, men inget gör mig gladare än ungdomar och juniorer som visar att man verkligen vill satsa den tid och energi som krävs för att nå den internationella toppen. Tyvärr är det alltför få med den uttalade ambitionen i dagsläget. För min del är jag beredd att satsa extra på dem som i både ord och handling verkligen visar att de vill nå internationell toppnivå!

Hösten har börjat bra för svensk tyngdlyftning med bland annat svenska rekord på ungdoms och juniorsidan med tonvikt på damer. Flera av årets allra största tävlingar har genomförts, ur svensk synpunkt, på ett bra sätt. Jag tänker då på Ungdoms-EM i Polen i augusti, Junior och U23-EM i Rumänien i september samt Nordiska Mästerskapen i oktober i Finland. Till det kan läggas ett mycket välarrangerat JSM i Landskrona.

Våra ungdomar och juniorer har gjort bra ifrån sig och ett flertal lyftare har också debuterat på tävlingsflaket. Just dessa debuterande lyftare är något som gör mig extra glad. För utan en ström av nya

medlemmar i våra träningslokaler (som också tränar tyngdlyftning) skulle Lyftar-Sverige vara riktigt illa ute. Jag vill passa på att tacka och ge ett stort erkännande till alla våra tränare/ledare för allt det ovärderliga arbete ni utför. Att få med nya ungdomar på tävlingspodiet är helt avgörande för svensk tyngdlyftnings framtid. Förbundsstyrelsen har också genom förslag från Rekryterings- och Utbildningskommittén startat upp den årliga rekryteringstävlingen som just nu leds av Trelleborgs ABK och Väsby AK. Här har våra föreningar chansen att vinna fina prispengar och samtidigt stärka sin förening. Jag vet att några föreningar är starkt på gång med rekryteringsinsatser och även din förening har chansen ända fram till årsslutet.

Med gemensamma kraftinsatser kan vi faktiskt för första gången på årtal nå målet på 600 licenserade tyngdlyftare i landet. Det ska bli en sann glädje att ge priset till den förening som lyckats bäst! Ett annat viktigt inslag i ungdomsverksamheten är Femkampen som genomförs under oktober. Passa på att inbjuda skolelever till en tävlingsomgång. Lämpligt är att prata med idrottslärare på skolor och erbjuda specialinstruktion i



olympisk lyftning. Det är mer och mer efterfrågat nuförtiden.

Avslutningsvis måste jag ge en stor eloge till Rankinglistans skapare och upprätthållare Rolf Ullman. Hans outtröttliga ideella arbete är mycket värt. Nog skulle många sakna den ständigt uppdaterade rankinglistan om vi blev utan den. Rankinglistan tillsammans med märkestrappan och dess olika märken som föreningar delar ut till sina ungdomar ger ett sug efter att ständigt utvecklas och förbättra sina resultat hos inte minst våra ungdomar. Och som sagt - ungdomarna är vår framtid!

Bästa lyftarhälsningar

Jonny Kärkkäinen
Föbundsordförande

Bröderna Lantz toppar U14-serien

Örebro KK ångar på som väntat med bibehållet supergång. Positiv trend av Sundbybergs unga lyftare, vilka närmar sig 700 poängs gränsen. Sörby BoIS intar en säker tredjeplats. Tyvärr saknas några lag vid jämförelse med vårserien, men nya lag är välkomna att hoppa in i kommande perioder.

Kommentar till den individuella listan

Oväntat hård fight mellan tvillingarna Lantz, vem av dem når 300 poäng först? Sundbybergs Marcus och Felix har skött sommarträningen bra och visar en säker resultatökning. Hinner också Marcus upp mot 300 poäng innan höstserien är slut? Julia Gustafsson, Sörby, är bästa flicka och kämpar på bra mot killarna.

U14-serien hösten 2011, Omg 1

1	Örebro KK 1	803
2	Sundbybergs TK	685
3	Sörby BoIS 1	602
4	Örebro KK 2	434
5	Sörby BoIS 2	406
6	Landskrona AK	350
7	Enångers AK	199
8	Sundbybergs TK 2	134

Individuellt

1	David Lantz	Örebro KK	289,2
2	Adam Lantz	Örebro KK	288,9
3	Marcus Wigenborg	Sundbybergs TK	277,1
4	Felix Johansson	Sundbybergs TK	253,6
5	Chedi Osman Blom	Landskrona AK	231,2
6	Viktor Hult	Sörby BoIS	226,9
7	Niklas Jäderlöf	Örebro KK	224,1
8	Julia Gustafsson	Sörby BoIS	207,9
9	Johan Henriksson	Enångers AK	198,7



**More than 900 world records
in Olympic Weightlifting.**

ELEIKO.
The world's most famous bar