

TYNGD LYFTAREN

SVENSKA TYNGDLYFTNINGSFÖRBUNDETS TIDNING

RESULTAT

NORRLANDSMÄSTERSKAPEN
SVEALANDSMÄSTERSKAPEN
GÖTALANDSMÄSTERSKAPEN



TÄVLING
NM, PORI

TÄVLING
VETERAN-SM

TÄVLING
JSM LANDSKRONA

årgång 67
nr 5/2011
December

En tung höst.

Det är inte nog med att det blir mörkare och mörkare under hösten, arbetsbördan känns tung och VM-resultaten dystra. Att åka till ett VM med fyra lyftare och två bommar ut sig känns som en katastrof. Varje år som det är VM med svenskt deltagande, förväntar vi oss bra resultat eventuellt vissa framskjutna placeringar. Numera är de två VM-tävlingar som närmast föregår de Olympiska Spelen viktiga för att kunna kvalificera sig till OS.

Har det någonsin hänt förut att halva truppen har bommat ut sig på ett VM? Jodå, nästan hela 1990-talet är fyllt av katastrofer, fiaskon. Här några exempel.

1991: 3 utbomningar av 5 startande
1995: 2 utbomningar av 4 startande
1999: 3 utbomningar av 4 startande.

Svenska tyngdlyftare har gjort 182 VM-startar sedan 1907. Av dessa har 32 fått noll i resultatcolumnen. Totalt är det 17,5 % utbomningar. Den bästa perioden var 1950-talet med endast en utbomning på 34 startar.

Jag roade mig med att räkna ut procenten utbomningar totalt på Paris-VM, det blev 9,8 %. Slutsats: De svenska lyftarna är sämre på att få ett resultat i sammanlagt än världen i övrigt. För att ytterligare "strö salt i såret", redovisade Paul Coffa (Generalsekreterare för Oceania Weightlifting Federation) utgången av samtliga lyftare från Oceanien som deltog på VM. Resultat: 2 av 25 lyftare utan resultat, 8 %.

Vad kan vi göra åt detta? Jag har inga bra svar och frågan är om någon annan inom svensk tyngdlyftning har något i bakfickan. Troligen finns det flera samverkande faktorer, men jag kan fråga mig om lyftarna har förberett sig på rätt (alternativt optimalt) sätt.

EWF redovisade en statistik som beskriver hur medaljerna fördelar sig mellan kontinenterna, och det är ingen rolig läsning för den som önskar en spridning av medaljer. Endast Asien och Europa kom hem med medaljer i sammanlagt. Norden står helt utanför medaljstriderna.

Jämmer och elände.

Som det ser ut idag så har Jim Gyllenhammar en liten chans att kvala till OS i London. Senast vi deltog på OS var 1996, Atlanta. Vi håller alla tummar som finns och önskar honom lycka till! Det gäller för Jim att få ihop ett bra resultat, gärna en bit över 400 kg, sista chansen är vid EM i april.

Men låt oss samtidigt blicka framåt. Vi har några duktiga lyftare i åldern 20-23 år och de behöver allt stöd de kan få. Redan nu! Styrelsen och de ansvariga inom landslagsledningen måste arbeta fram resurser och planer för den yngre kadern och se till att drömmen om OS-deltagande blir verklighet, åtminstone för någon. Om 4,5 år det åter dags för ett nytt OS och tiden går fort.

Håkan Johanson

STF SÖKER ARRANGÖRER TILL SM-TÄVLINGAR 2012

Förbundet söker arrangörer till följande SM-tävlingar:

- Lag-SM, 26-27 maj
- JSM, september
- SM veteraner, 20-21 oktober

**Slå en signal till kansliet för ytterligare information:
Telefon: 019-17 55 80.**

TYNGD LYFTAREN

SVENSKA TYNGDLYFTNINGSFÖRBUNDETS TIDNING

Årgång 67
nr 5/2011 December

OMSLAGSBILD

Carita Hanssons rekordlyft
i Bukarest.

Foto: Magnus Kjellgren



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 2012

Nr		Utg.	Manusstopp
6/11	Januari	20/1	v. 1
1	Februari	24/2	v. 4
2	April	27/4	v. 13
3	Juni	18/6	v. 20
4	September	28/9	v. 35
5	November	9/11	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

Svenska framgångar vid NM Pori.

Den svenska truppen bestod av fem damer och tre herrar med stöd av två coacher, Thony Ragnarsson och Ulf Stillman. Tävlingsarna avgjordes i finska Pori/Björneborg, ligger på samma breddgrad som Bollnäs. Men resan dit gick med flyg via Helsingfors, så teoretiskt fick vi se en stor del av södra Finland.

Som vanligt (måste man numera säga) var det en liten herrtrupp. Ragnar Öhman hade tackat nej och så värst många fler seniorherrar som håller tillräckligt hög klass för att vara med på ett Nordiskt Mästerskap har vi inte. Två herrar gjorde debut i detta sammanhang, Martin Rothwall och Viktor Hovlid. Bägge två har landslagsuppdrag bakom sig, men detta var deras debut vad gäller NM seniorer.

Från början anmäldes nio damer, men Cecilia Nilsson tvingades kliva av. Våra damlyftare håller

bra standard och i flera fall förbättrar de sig påtagligt. För svensk del blev det en mycket trevlig inledning av mästerskapen.

Damer U23

Linn Fridström tävlade i lätta gruppen 48-58 kg och hade att tävla mot tre anstormade finska lyftare. Det gjorde hon så bra att första guldmedaljen gick till henne och Sverige. Linn fick inte ut allt, det finns mer resultat i kroppen, men denna gång vann hon tämligen ohotad.

I mellangruppen 63-69 kg saknades svenskt deltagande. Danmark, Finland och Norge hade två lyftare var i denna grupp. Det var en färgstark grupp, där de danska tjejerna Hammelstrup angav tonen. Seger till Laura med 209 poäng. Den tyngsta gruppen saknade också svenskt deltagande. Eveliina Hytönen, Finland blev nordisk mästare.



Nordiska mästare är vi alla tre, Linn Fridström, Angelica Roos, Annika Berntsson.

Foto: Håkan Johanson



Mossebergs AK åter bästa klubb i Norden, Lena Berntsson, Angelica Roos, Annika Berntsson.

Foto: Håkan Johanson

Damer U23							
Damer 48-58 kg							
1.	Linn Fridström	SWE	1990	52,53	56	66	122 172,7
2.	Iida Peltola	FIN	1996	48,00	45	57	102 155,8
3.	Pauliina Utoslahti	FIN	1989	56,67	50	65	115 153,7
4.	Pirita Suoraniemi	FIN	1995	53,29	43	53	96 134,3
Damer 63-69 kg							
1.	Laura Hammelstrup	DEN	1990	62,14	74	93	167 209,4
2.	Minna Nauha	FIN	1991	62,55	67	80	147 183,6
3.	Sarah Hammelstrup	DEN	1990	62,74	67	77	144 179,5
4.	Marit Årdalsbakke	NOR	1992	62,26	55	74	129 161,6
5.	Sunniva Bruland	NOR	1993	60,55	48	61	109 139,1
6.	Tiia Ronkainen	FIN	1991	67,55	50	30	80 95,4
Damer 75-+75 kg							
1.	Eveliina Hytönen	FIN	1992	81,8	60	76	136 147,9
2.	Maja Møller	DEN	1989	73,89	50	60	110 125,1
CC*	Mirva Salmi	LoLif	1982	84,97	53	63	116 124,4

* CC står för Club Championships och markerar lyftare som enbart deltar i Club Team Championships.



Prisutdelning för lättaste damgruppen U23NM, Pori.

Foto: Håkan Johanson

Innehållsförteckning

- | | | | | | |
|---|--|----|---|----|--|
| 2 | En tung höst
Ledare | 10 | JSM Landskrona
Tävling | 16 | Inbjudan Steg 2 kurs
Kurs |
| 2 | Arrangörer sökes
Förbund | 11 | Göteborgsmästerskapen
Tävling | 17 | Kommittéhelg
Förbund |
| 3 | NM Pori
Tävling | 12 | Ryckrekord av Carita.
Tävling | 18 | SOK:s årsmöte
Förbund |
| 5 | Domarspalten.
Domare | 13 | Ett tillrätaläggande
Förbund | 18 | Inbjudan Steg 1 kurs
Kurs |
| 6 | Nordiska rekord av Carita.
Tävling | 14 | Norrandsmästerskapen
Tävling | 19 | Ordföranden har ordet |
| 8 | Kallelse årsmöte
Tävling | 15 | Svealandsmästerskapen
Tävling | 19 | Inbjudan Allvenska serierna 2012
Tävling |
| 9 | Veteran-SM
Tävling | 16 | DM inte viktig tävling?
Tävling | | |

Herrar U23

Inget svenskt deltagande i denna kategori. Av resultatlistan framgår med all önskvärd tydlighet att kategorin U23 inte fyller någon funktion. Det torde vara lättare att bli nordisk U23-mästare på herrsidan än att bli svensk mästare.

Damer seniorer

Före denna kategori hade Sverige en deltagare = en guldmedalj. Skulle de svenska seniordamerna fortsätta på den inslagna vägen? Svar ja! I en mycket spännande grupp 48-58 kg visade Angelica Roos att hon är på väg tillbaka efter en tid av skador. Med 214 poäng vann hon gruppen en halv poäng före danskan Ejstrup. Däremot hade Lena Berntsson skadeproblem och fick inte ut max, det blev en fjärde plats efter för henne blygsamma 208 poäng. Det var inget att göra åt nordens bästa damlyftare Ruth Kasirye, Norge. Även om hon såg lite missbeläten ut så var hon full-

ständigt överlägsen alla andra damer. Med 278 poäng blev hon bästa dam och vann också enkelt mellangruppen 63-69 kg.

Lite i skymundan gjorde faktisk både Elin Lindström och Madeline Ahlner riktigt bra med ett antal personliga rekord och bägge två över 200 poäng. Men detta var också den bästa damgruppen, inget snack om saken.

Sist ut var Annika Berntsson. Hon hade att kämpa mot Katriina Vestman, Finland. Det hela utvecklade sig till en thriller där Annika tvingades avgöra i sista lyftet genom att lyfta hem guldmedaljen med en stöt på 103 kg. Totalt tre guldmedaljer till våra damer. Som grädde på moset blev Mossebergsflickorna också nordiska klubbmästare, men lagguldet snuvade Finland oss på med god marginal.

Herrar seniorer

I ett sent läge, några dagar före

avresa till Pori, lät Jim Gyllenhammar meddela att han låg på sjukhus efter att blivit dålig efter hemkomst från träningsläger. Läkarna hittade inget fel, men Jim rekommenderades vila lite. Jim kände sig bättre på morgonen resdagen och infann sig på Arlanda till synes frisk och alert. Jim är en av våra få riktigt bra herrlyftare och förberedelserna inför VM var i full gång. Kanske hade det blivit för mycket träning?

De andra två herrarna, Martin Rothwall och Viktor Hovlid var i alla fall fullt friska och verkade lagom taggade för uppgiften.

Först ut var Martin, tävlandes i klass 85 kg. Efter tre resultatlösa försök i ryck så var den dagen förstörd. Själv hade han ingen förklaring till hur det blev så. Det bara inte stämde med lyftningen denna dag.

Viktor startade lite nervöst, skulle han följa Martins exempel med tre bommar? Nej, han redde

Herrar U23							
Herrar U23, 62 kg							
1.	Matiias Mukkala	FIN	1992	60,46	91	107	198 298,7
Herrar U23, 69 kg							
1.	Henri Kaikkonen	FIN	1993	68,5	104	135	239 321,3
2.	Aatu Koponen	FIN	1991	68,05	98	125	223 301,1
Herrar U23, 77 kg							
1.	Miika Tokola	FIN	1990	75,75	98	122	220 278,4
2.	Kris Suckow Breum	DEN	1995	69,82	90	115	205 272,3
Herrar U23, 85 kg							
1.	Alexander Hanssen	NOR	1989	82,65	117	148	265 320,1
CC	Ville Levomäki	PuKa	1981	84,49	110	140	250 298,6
CC	Joonatan Kaikkonen	PaPu	1995	79,65	90	116	206 253,7
Herrar U23, 94 kg							
1.	Robert Pirkkiö	FIN	1993	85,37	120	142	262 311,4
CC	Maciej Makinia	AKAt	1976	92,74	152	170	322 368,5
CC	Toni Grönman	PuKa	1982	89,09	120	140	260 302,9
Herrar U23, 105 kg							
1.	Ville Iisakkilä	FIN	1989	99,92	120	155	275 305,4
2.	Juho Vesterinen	FIN	1988	102,02	115	150	265 298,3
CC	Otto Hietanen	PuKa	1976	103,41	116	156	272 298,3
CC	Juha Harrivaara	PuKa	1982	102,67	110	145	255 280,4
Herrar U23, +105 kg							
1.	Paw Möller	DEN	1990	120,79	126	161	287 300,3
2.	Janne Rintala	FIN	1989	105,19	113	140	253 275,8



Nordiska mästare är vi alla tre, Linn Fridström, Angelica Roos, Annika Berntsson.

Foto: Håkan Johanson

Herrar Seniorer							
Herrar, 62 kg							
1.	Sami Torvi	FIN	1987	61,69	95	115	210 302,9
2.	Arto Lähdekorpi	FIN	1982	61,64	92	105	197 284,3
Herrar, 77 kg							
1.	Milko Tokola	FIN	1992	76,51	135	160	295 371,3
2.	Mikko Kuusisto	FIN	1982	73,52	122	155	277 356,7
3.	Steinar Kvame	NOR	1980	77	116	135	251 314,8
Herrar, 85 kg							
1.	Iiro Hartikainen	FIN	1978	84,65	136	164	300 358
2.	Håvard Grostad	NOR	1988	84,61	130	157	287 342,6
3.	Jere Johansson	FIN	1987	84,23	122	152	274 327,8
4.	Yngve Apneseth	NOR	1986	80,28	120	145	265 324,9
--	Martin Rothwall	SWE	1981	84,78	115	0	0 0
--	Allan Flitner	DEN	1976	80,46	95	0	0 0
Herrar, 94 kg							
1.	Miika Antti-Roiko	FIN	1988	93,94	144	172	316 359,7
2.	Jarleif Amdal	NOR	1988	92,18	135	170	305 350
3.	Sindre Rørstadbotnen	NOR	1992	93,74	120	156	276 314,4
Herrar, 105 kg							
1.	Kim-Eirik Tollefsen	NOR	1989	102,15	143	172	315 347
2.	Gisli Kristjánsson	ISL	1964	104,79	150	165	315 343,8
3.	Øystein Robberstad	NOR	1990	102,12	140	160	300 330,5
4.	Viktor Hovlid	SWE	1986	104,37	125	161	286 312,6
Herrar, +105 kg							
1.	Jim Gyllenhammar	SWE	1978	125,08	170	210	380 394,4
2.	Teemu Roininen	FIN	1986	127,26	144	185	329 340,1



Bästa lyftare från NM, Jim Gyllenhammar blev bästa herrlyftare seniorer.

Foto: Håkan Johanson

ut situationen och i stöt blev det revansch med 161 kg som resultat. Viktor kände säkerligen av allvaret och verkade mycket nöjd efteråt att det gick så pass bra i alla fall.

Slutligen var det dags för Jim. Rycket såg inte så imponerande, 170 kg i andra försöket var okay, men sen blev det bara ett halvt försök på 175 kg. Jim uppvisade inga tecken på att må dåligt och tävlingarna fortsatta som planerat. I stöt "nöjde" han sig med 210 kg, vilket jag personligen tyckte såg bra ut. Här finns definitivt mer att hämta i jämförelse med rycket.

Jim blev bästa herrlyftare med 394 poäng och man kan väl säga att han fick en lagom genomkörare inför VM. Men lite oroliga blev vi

när han efter prisutdelningen åter låg helt utslagen och mådde illa. Det ordnade upp sig till sist, Jim kom på fötterna så småningom och kände sig klart bättre när det var dags för hemresa.

Den svenska truppen kom hem med fyra guldmedaljer vilket får ses som ett mycket bra resultat. Damerna kommer på bred front, men herrarna lyser med frånvaro. Från och med 2012 gäller enbart NM för seniorer och eftersom tävlingarna går i Sverige måste de självklara målsättningen för alla seniorer vara att klara kvalgränserna och ge de andra nordiska länderna en riktig match.

Nationstävlingar

Damer U23

1. Finland	871	Sinclair poäng
2. Danmark	514	
3. Norge	301	
4. Sverige	173	

Herrar U23

1. Finland	90	Poäng
2. Danmark	22	
3. Norge	12	

Damer Seniorer

1. Finland	1428	Sinclair poäng
2. Sverige	1046	
3. Norge	278	
4. Danmark	214	

Herrar Seniorer

1. Finland	87	Poäng
2. Norge	67	
3. Sverige	20	
4. Island	10	

Damer Seniorer									
Damer/seniorer 48-58 kg									
1.	Angelica Roos	SWE	1989	57,54	70	92	162	214,1	
2.	Christina Ejstrup	DEN	1985	51,31	65	83	148	213,6	
3.	Sini Kukkonen	FIN	1986	55,48	69	85	154	209,0	
4.	Lena Bertsson	SWE	1978	55,4	70	83	153	207,9	
5.	Päivi Aho	FIN	1978	56,92	68	84	152	202,4	
Damer/seniorer 63-69 kg									
1.	Ruth Kasirye	NOR	1982	65,05	101	127	228	277,9	
2.	Anna Everi	FIN	1987	59,33	84	106	190	245,7	
3.	Jenni Pupartti	FIN	1986	61,6	76	94	170	214,4	
4.	Madeleine Ahlner	SWE	1987	67,97	80	97	177	210,3	
5.	Elin Lindström	SWE	1983	62,29	73	87	160	200,4	
Damer/seniorer 75-+75 kg									
1.	Annika Bertsson	SWE	1976	73,1	84	103	187	213,8	
2.	Katariina Vestman	FIN	1988	69,02	79	102	181	213,2	
3.	Meri Ilmarinen	FIN	1991	72,63	78	90	168	192,7	
4.	Tiina Elomaa	FIN	1984	69,13	58	70	128	150,7	

Club Team Championships

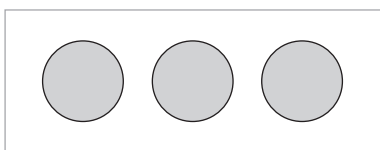
Damer

1.	Mossebergs Atletklubb, SWE	428	Sinclair poäng
2.	Tampereen Pyrintö, FIN	417	
3.	AK Atlas, DEN	389	
4.	Lohja Lifting, FIN	317	
5.	Tambarskjelvar IL, NOR	301	
6.	Ounasvaaran Atleetti Klubi, FIN	229	

Herrar

1.	Rovaniemen Reipas, FIN	967	Sinclair poäng
2.	Parkanon Puntti, FIN	962	
3.	Tambarskjelvar IL, NOR	954	
4.	Tampereen Pyrintö, FIN	934	
5.	Puntti-Karhut, FIN	900	
6.	AK Atlas, DEN	641	

Domarspalten



Tävlingsbestämmelser

Små men viktiga förändringar av tävlingsbestämmelserna. Viktändringskortet återkommer vi till när vi översatt IWF:s kort till svenska. Det är ett antal ändringar som är nya. Automatiska höjningen är nu åter en minut även mellan 1:a och 2:a lyft. Tillämpas omgående.

Domarfortbildningar

En stor eloge till landets domare och kursinstruktörer. Jag vill säga att alla domare har tagit till sig de nya fortbildningskraven. Inom en tvåårsperiod skall man ha genomgått fortbildning. För att underlätta genomförandet är

ambitionen att distrikten erbjuder fortbildning varje år. Om man ej uppfyller fortbildningskraven kan man inte delta som official på SM eller uppgraderas till nästa domarkategori.

Björn Liwendahl

Redovisning av domaraktivitet 2011.

A) Respektive förening samlar in de egna domarnas böcker och skickar dessa till Göran Gunnarsson, Loftgatan 4, 332 35 Gislaved senast den 15 december 2011.

Observera att, om inget annat meddelas Göran från domaren eller hans förening, utgör redovisningen av domarboken även en beställning av ny licens för 2012. Licens som beställes efter den 1 januari 2012 påföres en förseningsavgift på 50 kronor/

licens. Undantag för den som har domaruppdrag mellan den 15/12-31/12.

B) De nya licenserna skickas till resp. förening mot faktura. Har din förening bytt fakturaadress under det gångna året måste ni meddela den nya i samband med beställning av licens/erna. Licensavgiften är 500:- (D + F) resp. 700:- (Int) beroende på kategori. Avgift för föreningsbyte 300:-.

C) Resp. domaransvarig i distrikt kan begära att erhålla information om domarnas aktivitet mm under det gångna året från undertecknad.

Göran Gunnarsson

Nordiska rekord av Carita Hansson.

Sista helgen i oktober arrangerades Nordiska Mästerskapen i tyngdlyftning för ungdom och juniorer av Stavangers Tyngdlyftningsklubb i Norge.

Den svenska truppen var stor vid detta mästerskap, 13 aktiva, tre ledare och fem domare. Anledningen till att så många domare medföljde berodde på att fredagen inleddes med en fortbildning för dem internationella domarna i Norden. Denna fortbildning arrangeras av Nordiska Tyngdlyftningsförbundet och sker vartannat år.

Dem svenska domarna var Patrik Helgesson, Anders Hammarberg, Björn Liwendahl, Elisabeth Hagman samt Thomas Norlander.

Efter fredagens domarfortbildning hade Nordiska Tyngdlyftningsförbundet sin Tekniska kongress på kvällen. Ordföranden i förbundet Benny Johansson hälsade alla delegaterna välkomna. Dem viktigaste besluten som fattades denna kväll var bl.a. att Nordiska Mästerskapen för seniorer fortsätter att arrangeras varje år. Det fanns en motion från Finland som föreslog vartannat år. 2012 års U/JNM går nu i Parkano i Finland sista helgen i oktober. En annan fråga var att samordna dem Nordiska Elitlägren för juniorer under sommaren så att olika läger inte krockar med varandra.

Tävlingen var utlagd på två dagar och dem tävlande var indelade i nio grupper. I och med domarfortbildningen var dem tekniska funktionärerna 18 till antalet, den största truppen på mannaminne och då har jag inte räknat in juryn som bestod av Benny Johansson, Per Mattingsdal samt Larisa Izumrudova från Ryssland. Gästföreläsare under domarutbildning tillika koordi-

nator för NM var Steve Cannon, generalsekreterare i det Engelska tyngdlyftningsförbundet. Sammantaget 22 funktionärer. Dessa var indelade i två grupper som varvade med sina olika uppdrag under dem båda dagarna. Två av funktionärerna skulle examineras för en högre status. Från Sverige hade vi Patrik Helgesson som skulle examineras upp för kategori 1. Examinationen lyckades och vi gratulerar Patrik.

Invägningen fungerade bra och beräknad start på lördagen blev satt till kl. 11. Jag kan anse att invägningen blev lite påvert. Endast ordföranden Benny som öppnade tävlingen. Ingen inmarsch, ingen presentation, ingen flaggbärning. Utan bara rakt på tävlingen. Stavangers Tyngdlyftningsklubb gjorde vad dem kunde. Ett bra arrangemang, trevlig servering, bra funktionärer, duktiga klovare, bra sekretariat där handlingarna fort kom ut. Inga långa pauser, utan tävlingen flöt på bra.

Första omgången. På mycket länge kunde vi konstatera att Nordiska mästerskapen för första gången på mycket länge hade samlat lyftare från alla fem skandinaviska länderna. Island hade med sig två representanter och en tävlande.

Lördagens tävling var mäs-



Carita Hansson har all anledning att vara glad. JNM-guld och 3 nordiska juniorrekord.

Foto: Håkan Johanson



Oskar Stillman vann klass 62 kg UNM.

Foto: Håkan Johanson



Emma Ek och Stina Sandgren. Starka UNM-tjejer.

Foto: Håkan Johanson



Adam Biske, bronsmedaljör, Rasmus Livendahl guldmedaljör i klass 77 kg UNM.

Foto: Håkan Johanson



Tre starka juniorer. Från vänster Tobias Lindroth, Emil Svensson och Christoffer Ljunberg.

Foto: Håkan Johanson



Svenska truppen som var och tävlade i Stavanger.

Foto: Håkan Johanson

skapen för ungdomarna. Dem blev indelade i fem grupper. Första gruppen var flickor 58, 63 samt 69, och +69. Vann gjorde Stina Sandberg Sverige på vikten 57-72, totalt 129 kg. Stina blev också dagens bästa ungdomslyftare bland tjejerna i Norden. Vår andra svenska Emma Ek blev trea i dem tyngre klasserna på 50-67, totalt 117 kg.

Andra gruppen för herr ungdom var klasserna 50 till 69. Sveriges representant Oskar Stillman vann på personliga rekord 82 och 102 totalt 184 i klass 62 kg. Eddie Berglund kom trea på resultatet 90-110 kg totalt 200 kg och har ett år kvar som ungdom. Tredje omgångens grupp var ungdom i klass 77 med sju startande. Ännu en svensk fick stå överst på pallen, Rasmus Liwendahl, trots värk i ryggen och något blek fick han ihop 93-122 totalt 215 kg. På tredje plats kom Adam Biske med 88-122 kg totalt 202 kg.

Den som imponerade mest första dagen var Pietro Anuzzi från Danmark, som satte nya danska ungdomsrekord med 115 i ryck och 145 i stöt, sammanlagt 260 kg, med en underbar teknik i klass 85 kg. Pietro vägde endast 78 kg och fick ihop dagens högsta poäng 323,52 poäng. Pietro tränas av den kända svenska ledaren Folke Liwendahl. Andreas Dyberg imponerar mer och mer och fick fem av sina sex lyft. Resultatet blev en tredje plats med personliga rekordet 107-133 kg, sammanlagt 240 kg och bästa svensk ungdomslyftare denna dag. Han försökte kvala till stora SM men

missade hårfint den avslutande stöten på 138 kg.

Sista gruppen för dagen var juniordamerna med endast fyra startande. Carita gjorde sin sista JNM-tävling och som pricken över i:et slog hon tre nya nordiska juniorrekord tillika svenska senior och junior rekord. 81 i ryck 101 i stöt och sammanlagt 182 kg, vilket självklart räckte till att både vinna och bli tävlingens bästa damlyfterska med 226,26 poäng.

Kvällen bjöd på en obligatorisk bankett med tre rätter högst uppe i hotellet.

På söndags morgon träffades alla tekniska funktionärer för att ha en feedback utifrån gårdagens tävling. Vi var alla överens om att dem beslut som hade fattats var väl grundade på en bra bedömning och att ingen lyftare kom till skada för ett felaktigt beslut. Juryn hade inte behövt ändra något domslut. Nivån på besluten blev säkert bättre då vi dagen innan genomgått en uppdatering på domarkompetensen. Söndagens tävling gällde för herrjuniorerna med start kl 11, det var endast två grupper. I grupp ett tävlade klass 56-77 kg. Vår debutant Bilal Al-Husseini fick ihop 77 kg i ryck och 86 kg i stöt och sammanlagt 163 kg och med det tog silvret i klass 56 kg. I klass 69 kg kom Anton Hilmersson fyra på resultatet 90-110 sammanlagt 200 kg. I sista klassen i grupp ett vann Milko Tokola från Finland på 130 i ryck och 160 i stöt. Detta resultat 290 kg i klass 77 kg innebar att han blev tävlingens bästa herrlyftare med poängen 364,47.

Grupp två samlade åtta lyftare i klasserna 85, 94 och 105. Återigen två svenskar i topp. Emil Svensson och debutanten Tobias Lindroth vann båda sina klasser. Emil klass 94 kg med resultatet 123-156, totalt 260 kg. Emil blev bästa svenska juniorlyftaren denna gång. På tredje plats i samma klass kom Christoffer Ljungberg med 104-130, totalt 234 kg. I den sista och tyngsta klassen 105 kg, ryckte Tobias Lindroth 120 och stötte 150 kg sammanlagt 270 kg. Vi kunde konstatera att ingen lyftare missade ut sig på hela tävlingen.

Lagtävlingen för flickor ungdom vanns av Sverige på 302,64 poäng, före Finland på andra plats med 289,50 poäng och Danmark trea med 155,52 poäng.

Lagtävlingen för pojkar ungdom vanns också av Sverige med 52 poäng före Danmark 51 poäng, trea Norge med 41 poäng, fyra Finland 32 poäng och sist och femma Island 6 poäng. Lagtävlingen för flickor juniorer vanns av Norge med 310 poäng, före Sverige på 226 poäng och Finland tre med 200 poäng.

Lagtävlingen för pojkar juniorer vanns av Finland på 65 poäng, före Sverige med 51 poäng, trea Norge 41 poäng och fyra Danmark på 31 poäng.

Tävlingarna avslutades och vi tog farväl av varandra och åkte till varsin destination. Skåne, Göteborg och Arlanda Stockholm med mera erfarenhet av internationella tävlingar.

Thomas Norlander

▶ Resultat Nordiska Mästerskapen

Flickor 58 kg, 63 kg							
1	Stina-Maria Sandgren	SWE	62,45	57	72	129	161,27
2	Pirita Suoraniemi	FIN	53,85	46	59	105	145,78
Flickor 69 kg kg							
1	Linn Therese Dagsland	NOR	67,15	58	72	130	155,52
2	Tiia Ronkainen	FIN	68,00	55	66	121	143,72
3	Emma Ek	SWE	66,00	50	67	117	141,38
Nationstävling flickor							
1	Sverige		302,64	(sinclair poäng)			
2	Finland		289,50				
3	Norge		155,52				
50 kg pojkar							
1	Daniel Kristensen	DEN	48,05	61	72	133	233,81
1	Oskar Stållmann	SWE	60,35	82	102	184	269,60
69 kg pojkar							
1	Kris Suckow-Breum	DEN	68,75	94	119	213	285,73
2	Jantsen Øverås	NOR	63,20	96	116	212	300,67
3	Eddie Berglund	SWE	63,10	90	110	200	283,96
4	Even H. Walaker	NOR	68,15	84	108	192	258,99
77 kg pojkar							
1	Rasmus Liwendahl	SWE	76,20	93	122	215	271,21
2	Ilkka Kallioniemi	FIN	75,55	100	114	214	271,26
3	Adam Biske	SWE	76,30	88	122	210	264,70
4	Denis Pedersen	DEN	75,80	85	116	201	254,30
5	Daniel Andersen	DEN	75,55	85	110	195	247,17
6	Guðmundur H Hilmarsson	ISL	75,20	80	101	181	230,03
7	Johan Fredrik Murberg	NOR	69,50	81	98	179	238,48
85 kg pojkar							
1	Pietro Annuzzi	DEN	78,10	115	145	260	323,52
2	Andreas Dyberg	SWE	82,80	107	133	240	289,60
3	Tore Gjöringbø	NOR	82,75	97	125	222	267,96
94 kg pojkar							
1	Jani Heikkinen	FIN	90,50	114	140	254	293,79
2	Rikhard Pirkiö	FIN	85,10	104	120	224	266,64
3	Sander G. Ildal	NOR	90,45	90	110	200	231,39
Nationstävling pojkar							
1	Sverige		302,64	(sinclair poäng)			
2	Finland		289,50				
3	Norge		41				
4	Finland		32				
5	Island		6				
Ranking flickor							
1	Stina-Maria Sandgren	SWE	161,27				
2	Linn Therese Dagsland	NOR	155,52				
3	Pirita Suoraniemi	FIN	145,78				
4	Tiia Ronkainen	FIN	143,72				
5	Emma Ek	SWE	141,38				
Ranking Pojkar							
1	Pietro Annuzzi	DEN	323,52				
2	Jantsen Øverås	NOR	300,67				
3	Jani Heikkinen	FIN	293,79				
4	Andreas Dyberg	SWE	289,60				
5	Kris Suckow-Breum	DEN	285,73				

Damer 63 kg, 69 kg							
1	Carita Hansson	SWE	63,00	81	101	182	226,26
2	Marit Årdalsbakke	NOR	61,75	58	75	133	167,48
3	Sunniva Bruland	NOR	61,35	52	61	113	142,90
Damer 75 kg, +75 kg							
1	Meri Ilmarinen	FIN	74,30	80	97	177	200,74
Nationstävling flickor							
1	Norge		310,38	(sinclair poäng)			
2	Sverige		226,26				
3	Finland		200,74				
56 kg herrar							
1	Thomas Eide	NOR	53,80	77	96	173	276,63
2	Bilal Al-Husseini	SWE	53,50	77	86	163	261,81
62 kg herrar							
1	Matias Mukkala	FIN	60,65	90	110	200	292,00
69 kg herrar							
1	Henri Kaikkonen	FIN	68,60	103	125	228	306,27
2	Aatu Koponen	FIN	68,40	100	123	223	300,11
3	Kristian Ulvan	NOR	69,00	94	118	212	283,73
4	Anton Hilmersson	SWE	67,30	90	110	200	271,97
77 kg herrar							
1	Milko Tokola	FIN	76,70	130	160	290	364,47
2	Mads Held	DEN	76,50	112	137	249	313,40
3	Klaus Eloranta	FIN	73,65	103	123	226	290,71
85 kg herrar							
1	Simon Darville	DEN	84,60	119	144	263	313,96
2	Robert Pirkiö	FIN	84,70	122	141	263	313,78
3	Steffan Petersen	DEN	80,20	108	130	238	291,96
94 kg herrar							
1	Emil Svensson	SWE	92,50	125	156	281	321,93
2	Sindre Rørstadbotnen	NOR	93,40	120	157	277	316,03
3	Christoffer Ljungberg	SWE	91,05	104	130	234	269,93
105 kg herrar							
1	Tobias Lindroth	SWE	100,05	120	150	270	299,68
2	Kristian Hellenen	NOR	94,90	118	145	263	298,07
Nationstävling herrar							
1	Finland		65				
2	Sverige		51				
3	Norge		41				
4	Danmark		31				
5	Island		6				
Ranking damer							
Carita Hansson	SWE	226,26					
Meri Ilmarinen	FIN	200,74					
Marit Årdalsbakke	NOR	167,48					
Sunniva Bruland	NOR	142,90					
Ranking herrar							
Milko Tokola	FIN	364,47					
Emil Svensson	SWE	321,93					
Sindre Rørstadbotnen	NOR	316,03					
Simon Darville	DEN	313,96					
Robert Pirkiö	FIN	313,78					

TYNGDLYFTNINGSFÖRBUNDETS ÅRSMÖTE 2012

Svenska Tyngdlyftningsförbundet kallar
SDF och Elitserieföreningar till årsmöte enligt följande:

Datum: 22 april 2012

Plats: Scandic Väst Örebro

Motioner skall enligt STF:s stadgar vara förbundsstyrelsen tillhanda

senast den 1 februari under adress:

// STF:s styrelse

Svenska Tyngdlyftningsförbundet
Box 15023
700 15 Örebro

Arne Norrback avtackad på veteran-SM.

På mitt andra officiella uppdrag var det inte lika bländande inramning. Regnigt, surt och grått var vädret och nästan var Vallentuna det också. Men nu ligger det i ganska vacker Mälardalsnatur så hopp finns nog.

När jag väl hittat in så var det desto varmare och soligare. Janne Hinrichsen var på sitt bästa humör och lördagen blev skojig. Ett antal av landets seniorer var där. Och i resultatlistorna ser ni att standarden var som vanligt med bra lyftning och kända namn.

Varför dagen och SM:et var riktigt stort stavas Arne Norrback. Denna lyftarhjäls långa karriär avslutades på detta SM och jag fick tacka av honom. Jag som alldeles ny i verksamheten kände historiens vingslag på flera sätt. Fantastiskt att få vara med om detta! Arne tävlade, tackades av och fick en liten vacker staty av Vallentuna. Bra gjort Janne och alla i Vallentuna!

Det slog mig hur viktigt det är



Line-up för de yngre veteranerna.

Foto: Joacim Cederholm

att arrangören känner stolthet för tävlingen. Lokalen var inte optimal för tävlingsverksamhet men stämningen glänste över allt ihop. Däremot finns det en del tekniska spörsmål som måste lösas innan detta arrangemang sitter som en smäck. Det blev för långdraget. Vi får göra en ordentlig utvärdering så ordnar det sig nog till nästa år.

Viktigare är att denna tävling visar på en stark sida inom lyftningen, vi har ingen utslagning. På gott och ont så avgör varje individ hur den vill växa och åldras med sin sport inom vårt förbund. Det finns inte många an-

dra olympiska idrotter som kan skryta med detta. Att lyftning är en livsstil är en styrka som vi inte använt oss av tidigare. Men här måste vi börja tänka i nya banor. Viktigt i rekryteringssammanhang och en viktig aspekt av hur vi ska organisera oss i framtiden.

Lyft på!

Erling Åkesson



Arne Norrback avtackades efter många års tävlande av STF:s Erling Åkesson.

Foto: Joacim Cederholm

Resultat Veteran-SM

M9: 75-79 år							
1	Per-Olof Hansson	Karlstads AK	1936	81,00	55	65	120 314
M8: 70-74 år							
1	Rolf Sjölin	Sörby BoIS	1938	80,80	50	65	115 293
2	Arne Norrback	Sandvikens AK	1937	61,40	40	45	85 260
M7: 65-69 år							
1	Per Forslund	Väsby AK	1943	90,45	70	91	161 332
2	Arnold Boström	Södra TK	1946	86,40	45	55	100 193
M6: 60-64 år							
1	Ronald Sanderberg	Sörby BoIS	1950	68,75	75	88	163 336
2	Svanite Ragnarsson	Kalmar AK	1947	100,70	80	100	180 321
3	Inge Fäli	Jönköpings AK	1948	88,40	70	90	160 296
4	Karl-A. Abrahamsson	Sundbybergs TK	1951	90,70	70	95	165 288
M5: 55-59 år							
1	Stefan Jonsson	Enångers AK	1954	87,50	90	118	208 346
2	Jarmo Järvinen	Södertälje AK	1953	84,65	80	100	180 311
3	Göran Persson	Stockholms AK	1954	77,15	68	91	159 282
4	Klaus Pedersen	Karlstads AK	1956	69,90	53	69	122 219
M4: 50-54 år							
1	Jari Torikka	Olofströms FK	1960	68,75	90	101	191 322
2	Raimo Kortelainen	Vallentuna TK	1961	61,20	70	90	160 289
3	Gunnar Zetterberg	Upsala TK	1961	61,90	70	85	155 278
4	Edvin Tehrani	Vallentuna TK	1961	68,75	75	91	166 277
5	Per Inge	Stockholms AK	1957	77,50	70	95	165 272
6	Jukka Kinnunen	Marks TK	1958	76,20	72	90	162 265
7	Jorma Kortelainen	Väsby AK	1960	76,30	74	85	159 252
M3: 45-49 år							
1	Lars Norrmén	Enångers AK	1965	80,95	100	130	230 339
2	Ulf Ingvert	Sörby BoIS	1962	109,20	110	138	248 330
3	Tommy Hällström	Enångers AK	1966	91,75	98	127	225 309
4	Mikael Friberg	Nora AK	1962	80,60	86	109	195 294
5	Patrick Haglund	Örebro KK	1966	84,75	89	106	195 278
6	Kent Lantz	Nora AK	1966	91,55	84	107	191 263
7	Björn Nilsson	Väsby AK	1966	74,50	63	80	143 218
M2: 40-44 år							
1	Joachim Lönnberg	Dönje AK	1968	103,50	112	133	245 314
2	Martin Zung	Upsala TK	1971	62,00	80	95	175 286
3	Sven Lindeman	Spårvägens TLK	1967	74,30	85	100	185 280
M1: 35-39 år							
1	Jimmy Lund	Olofströms FK	1976	84,10	105	130	235 302
2	Theodor Haarlem	Örebro KK	1976	128,50	115	135	250 277
3	Daniel Larsson	Enångers AK	1975	97,75	98	115	213 259



Taktiksnack i uppvärmningen.

Foto: Joacim Cederholm

Ranking

1	Stefan Jonsson	Enångers AK	346
2	Lars Norrmén	Enångers AK	339
3	Ronald Sanderberg	Sörby BoIS	336
4	Per Forslund	Väsby AK	332
5	Ulf Ingvert	Sörby BoIS	330
6	Jari Torikka	Olofströms FK	322

Klubbtävling

1	Enångers AK	40
2	Sörby BoIS	34
3	Olofströms FK	24

Erling ger sin syn på JSM Landskrona.

Om man inte varit i Skåne och framförallt inte varit där en vacker dag, förstår man inte charmen som inramade årets Junior-SM. Ett bländande höstväder i charmfulla Landskrona i Sveriges vackraste idrottshus. Ritad av Arne Jakobsen, är den en vacker skapelse som man vårdar i Landskrona. Lokalerna var dessutom som gjorda för vårt arrangemang. Arrangörerna gjorde som vanligt ett helgjutet arrangemang där klovornas entusiasm och snabbhet samt prisutdelningens detaljer visade på hög ambitionsnivå och erfarenhet.

Årets tävlingar präglades av många personliga rekord. Åtminstone vad gällde tävlings-sammanhang. Flera klasser blev det kamp i. Och som grädden på moset satte Carita Hansson nya svenska rekord.

Ni kan i resultatlistorna se att vi hade flera klubbar som normalt sett inte skickat några deltagare som var med. Flera andra stora klubbar saknades eller var glest representerat.

Detta var min första officiella representation så jag kände mig lite tagen av bristen på erfarenhet. Men det gick mest ut på att prata så det gick väl ok. Andra får bedöma. Men jag har några observationer kring juniorlyftningen. Kanske är det representativt för tillståndet, kanske inte. Låt oss prata om detta!

1. Var är föräldrarna? Det saknades föräldrar. Det saknades arrangemang om föräldrar och familjer ville följa med. Det saknades ett tänk kring hur lyftningen ska bli en öppnare verksamhet som inbjuder alla de krafter som måste vara med för att vi ska bygga lyftare i landet.



Utän en aktiv förälder kommer ingen att klara det. Eller åtminstone blir det mycket svårare.

2. Var är ledarna? Och coacherna?

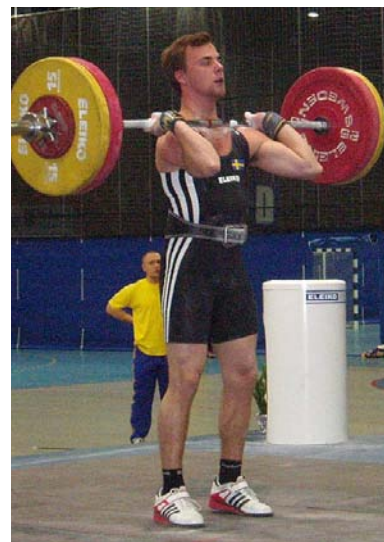
Flera ungdomar fick sköta sig själva eller blev hjälpta av andra på stället varande personer. Inte ok. Ska man träna på tävling måste sådant vara ordnat innan man anländer. Vi måste ta tag i coachandet och lyfta fram tävlingsmomentet i lyftningen. Just nu handlar det för mycket om prestation i sig räcker. Tävlan-det kommer på andra plats. Det räcker inte. Se senaste VM i Paris. När det blir trångt i resultaten kommer kampen in. Då spelar coachandet och taktikerna en helt annan roll.

3. Vi måste kunna lägga till kringarrangemang som utbildningar, licensieringar etc för att dra ännu fler människor till tävlingarna. Hur återman som ung? Hur återhämtar man sig? Hur växer man? Varför ska man konditionsträna? Vad är grundträning? Hur ser relationen ut mellan föräldrarollen och tränarens funktion? Det är väldigt mycket som man behöver hjälp med och som är enklast om familjen är med på.

4. Hur ska vi öka samarbetet mellan klubbarna med träningen? Hur blir man kompis med flera lyftare? Hur ökar vi den sociala samvaron?? För visst är det skojigare med kompisar? Helst med samma intresse? Kan inte några gamla hjältar komma med och berätta sin historia?

Lyft på!

Erling Åkesson



Fotograf: Jan-Olof Norlsjö

Herrar						
56 kg herrar						
1	Bilal Al-Husseini	Landskrona AK	53,75	74	84	158
2	Feldt Tobiasz	Trelleborgs ABK	54,75	62	73	135
3	Yaser Al-Sudani	Landskrona AK	53,65	55	75	130
4	Mohamed Ahmed	Allmänna SK	49,90	35	55	90
60 kg herrar						
1	Stillman Oskar	Visby AK	61,40	78	98	176
2	Gao Andy	Trelleborgs ABK	61,05	65	95	160
69 kg herrar						
1	Hilmersson Anton	Mossebergs AK	67,95	95	115	210
2	Sirén Henrik	Mariestads AIF	68,70	84	101	185
3	Eriksson Fredrik	Upsala TK	65,60	80	100	180
4	Udin Barnabas	Allmänna SK	67,90	75	80	155
5	Röhman Linus	Trelleborgs ABK	64,50	67	81	148
6	Blomberg Viktor	Mossebergs AK	66,55	-	100	100
77 kg herrar						
1	Biske Adam	Olofströms FK	75,70	97	122	219
2	Metz David	Gävle KK	74,70	90	120	210
3	Liwendahl Rasmus	Stockholms AK	77,00	93	115	208
4	Ghola Mahdi	Trelleborgs ABK	72,80	82	105	187
5	Århäll Peter	Mariestads AIF	72,50	78	97	175
6	Ghola Morteza	Trelleborgs ABK	76,05	80	95	175
7	Kilinc Birkan	Allmänna SK	77,00	71	90	161
8	Blom-Osman Chedi	Landskrona AK	74,25	62	77	139
85 kg herrar						
1	Dyberg Andreas	Trelleborgs ABK	81,60	101	132	233
2	Rodén Jonathan	Mariestads AIF	84,70	102	115	217
3	Lindkvist Robert	Jönköpings AK	79,15	80	96	176
4	Hachichou Elias	Stockholms AK	83,45	65	83	148
5	Rantonen Emil	Trelleborgs ABK	81,10	57	75	132
94 kg herrar						
1	Svensson Emil	Trelleborgs ABK	91,75	122	152	274
2	Ljungberg Christoffer	Upsala TK	91,55	105	138	243
3	Amedro Jonathan	HAK/Greppet	89,15	82	112	194
105 kg herrar						
1	Lindroth Tobias	Upsala TK	101,30	114	146	260
+105 kg herrar						
1	Lennartsson-Björnin Robin	Gävle KK	106,55	110	140	250
2	Ahlner Jimmy	Skara AK	111,85	75	97	172

Damer						
58 kg damer						
1	Fors Julia	Trelleborgs ABK	57,60	42	50	92
63 kg damer						
1	Hansson Carita	Visby AK	62,60	80	100	180
2	Clausen Emma	Trelleborgs ABK	58,65	34	47	81
69 kg damer						
1	Sandberg Stina	Marks TK	64,45	57	65	122
2	Århäll Kajsa	Mariestads AIF	65,45	47	66	113
75 kg damer						
1	Högberg Julia	Mariestads AIF	74,00	57	69	126
2	Cederlöf Ida	Mariestads AIF	75,00	47	63	110
3	Härling Elin	Borlänge AK	72,65	48	60	108
+75 kg damer						
1	Nordqvist Pia	Gävle KK	96,25	68	83	151
2	Hansson Cornelia	Visby AK	73,55	63	80	143
3	Norén Fanny	Borlänge AK	75,25	40	58	98

Ranking herrar

1	Svensson Emil	Trelleborgs ABK	315,02
2	Lindroth Tobias	Upsala TK	287,25
3	Hilmersson Anton	Mossebergs AK	283,81
4	Dyberg Andreas	Trelleborgs ABK	283,26
5	Ljungberg Christoffer	Upsala TK	279,64
6	Biske Adam	Olofströms FK	277,28

Ranking damer

1	Hansson Carita	Visby AK	224,68
2	Hansson Cornelia	Visby AK	162,98
3	Nordqvist Pia	Gävle KK	155,94
4	Sandberg Stina	Marks TK	149,54
5	Högberg Julia	Mariestads AIF	143,18
6	Århäll Kajsa	Mariestads AIF	137,22

Klubbtävling

1	Trelleborgs ABK	90
2	Mariestads AIF	58
3	Gävle KK	34

Resultat Götalandsmästerskapen.

Herrar							
Klass 56 kg							
1	Daniel Abrahamsson	Marks TK	1996	51,66	55	65	120
Klass 69 kg							
1	Marek Rutkowski	Kalmar AK	1968	68,30	76	104	180
2	Alexander Bengtsson	Olofströms FK	1994	63,75	65	77	142
Klass 77 kg							
1	Bartosz Rutkowski	Kalmar AK	1993	74,95	86	114	200
2	Mahdi Ghola	Trelleborgs ABK	1993	73,45	80	113	193
3	Petter Århäll	Mariestads AIF	1994	71,70	79	98	177
Klass 85 kg							
1	Andreas Dyberg	Trelleborgs ABK	1994	83,55	107	130	237
2	Stefan Holst	Jönköpings AK	1982	81,60	94	110	204
3	Robert Lindkvist	Jönköpings AK	1996	79,60	81	100	181
4	André Alenius	HAK/Greppet	1990	78,15	75	100	175
5	Hans Bergman	Jönköpings AK	1984	83,50	81	93	174
Klass 94 kg							
1	Andreas Fransson	Kalmar AK	1990	85,35	105	140	245
2	Tobias Ekvall	Jönköpings AK	1984	87,60	88	105	193
Klass +105 kg							
1	Claes Hammarberg	Marks TK	1989	113,55	101	115	216
2	Leif Söderlind	Jönköpings AK	1961	107,25	88	100	188

Damer							
Klass 58 kg							
1	Erika Keskkikarja	Mariestads AIF	1993	56,76	35	48	83
Klass 69 kg							
1	Carita Hansson	Visby AK	1991	64,55	78	97	175
2	Anna Sörkvist	Mariestads AIF	1983	67,90	55	68	123
3	Zara Biske	Olofströms FK	1990	68,05	50	65	115
Klass 75 kg							
1	Josephine Amedro	HAK/Greppet	1990	74,70	60	75	135
2	Julia Högberg	Mariestads AIF	1992	73,65	57	70	127
3	Rebecka Johansson	Mariestads AIF	1993	72,15	47	60	107
Klass +75 kg							
1	Ida Cederlöf	Mariestads AIF	1995	77,30	50	64	114

Ryckrekord av Carita!

Carita Hansson noterade svenskt rekord i klass 63 kg för både junior och senior genom att klara 79 kg i ryck. Det var 1 kilo mer än hennes tidigare notering från lag-SM 2010. I stöt blev det 91 kg och sammanlagt 170 kg. Detta räckte till en sjunde placering.

Carita gick serien 75 -79 - 81 i ryck samt 91 - 96 - 97 kg. I stöt var 91 kg mycket lätt och 96 kom också upp på raka armar, dock med en sänkning av vänster arm i överstöten. Tyvärr för Carita så var domarna uppmärksamma och underkände det. 97 kg missades i frivändningen.

Oskar skadad

Oskar Svensson skulle tävla i B-gruppen 85/94 kg, men skadade sig på uppvärmningen och tvingades utgå. En gammal höftskada gick upp och det fanns inget att göra annat än att kliva av tävlingen. Oskar får rehabilitera sig och återkomma senare i höst.

Toppresultat av Ragnar

Ragnar Öhman gjorde en mycket fin tävling. Han förbättrade bland annat sitt personliga rekord sammanlagt med 12 kg och kom på åttonde plats. Hans resultat gav lite drygt 375 Sinclair poäng och

därmed klarade han B-kvalgränsen till VM i Paris i november.

Ragnar började dock nervöst och missade första ryckförsöket på 160 kg. Andra försöket gick bättre och tredjeförsöket på 165 kg satt riktigt bra. I stöt började han likadant, bommade ingångsvikten på 195 kg, höjde och klarade 196 kg för att sedan avsluta med en mycket fin stöt på 202 kg.

Resultat 367 kg totalt gav 375 Sinclairpoäng vilket var precis vad som behövdes för att klara B-kvalgränsen till VM seniorer i november i Paris.

Magnus Kjellgren

Resultat EM juniorer

Damer						
48 kg damer						
1	ANDRIES Elena	1994	ROU	47.96	79	175
2	OKUR Saziye	1992	TUR	45.08	78	173
3	FELEDYN Katarzyna	1993	POL	47.76	65	150
53 kg damer						
1	IOVU Cristina	1992	MDA	51.70	90	195
2	LUBINA Mariia	1993	RUS	52.66	80	181
3	MAXIMOVA Ksenia	1995	RUS	53.00	83	181
58 kg damer						
1	ALEEVA Tatiana	1991	RUS	57.48	91	202
2	KOLAS Natalia	1991	BLR	56.88	85	196
3	BRIL Liudmila	1991	BLR	57.08	90	196
63 kg damer						
1	LEPSA Irina	1992	ROU	62.70	95	211
2	PACHABUT Darya	1994	BLR	61.70	94	203
3	KANEVA Marina	1993	RUS	62.65	85	116
4	OKUMUS Neslihan	1994	TUR	62.55	90	110
5	NIKOLAEVA Plamena	1993	BUL	60.10	82	100
6	MARTINEZ Irene	1993	ESP	62.15	83	93
7	HANSSON Carita	1991	SWE	62.05	79	91
69 kg damer						
1	LEPSA Irina	1992	ROU	62.70	95	211
2	PACHABUT Darya	1994	BLR	61.70	94	203
3	KANEVA Marina	1993	RUS	62.65	85	116
75 kg damer						
1	ZUBOVA Olga	1993	RUS	71.30	103	238
2	KOZENKO Ganna	1991	UKR	73.40	100	221
3	KARPUNENKO Oxana	1991	RUS	73.85	95	216
+75 kg damer						
1	AANEI Andreea	1993	ROU	102.45	103	215
2	STOYANOVA Marina	1992	BUL	91.55	90	208
3	BRUNELLI Carlotta	1993	ITA	75.15	82	94
Herrar						
56 kg herrar						
1	AANEI Andreea	1993	ROU	102.45	103	215
2	STOYANOVA Marina	1992	BUL	91.55	90	208
3	BRUNELLI Carlotta	1993	ITA	75.15	82	94
62 kg herrar						
1	GAINUTDINOV Rais	1991	RUS	61.10	123	277
2	DUDOGLO Iuri	1991	MDA	61.50	124	277
3	KOCUM Muhammet	1992	TUR	61.70	122	148
69 kg herrar						
1	PIPA Artiom	1992	MDA	68.55	140	308
2	LOMTADZE Giorgi	1992	GEO	68.75	140	307
3	GULIYEV Firidun	1994	AZE	67.30	130	173

77 kg herrar						
1	SAYAKHOV Albert	1991	RUS	76.70	151	338
2	PULAKU Hysen	1992	ALB	76.20	150	330
3	MATA Andres	1992	ESP	76.75	145	330
85 kg herrar						
1	OKULOV Artem	1994	RUS	81.10	158	353
2	KHARCHENKO Viktor	1991	RUS	84.50	151	345
3	BERSANAU Aliaksandr	1992	BLR	84.40	153	344
94 kg herrar						
1	KOSOV Alexey	1994	RUS	92.90	173	364
2	COBZARIU Leonard	1992	ROU	93.70	162	357
3	VENSKEK Aliaksandr	1993	BLR	90.95	157	355
---	SVENSSON Oscar	1992	SWE	88.25	---	---
105 kg herrar						
1	PLESNIKS Arturs	1992	LAT	102.55	165	372
2	TKACHENKO Oleksandr	1991	UKR	104.15	157	358
3	JURECKI Pawel	1991	POL	103.95	163	348
+105 kg herrar						
1	TALAKHADZE Lasha	1993	GEO	141.40	185	402
2	MINASYAN Gor	1994	ARM	136.00	179	395
3	ABUEV Magomed	1992	RUS	126.35	178	39

Bästa herrlyftare JEM			Bästa herrlyftare U23EM				
1	OKULOV Artem	RUS 430,5	1	CHEN Oleg	RUS 452,3		
2	SAYAKHOV Albert	RUS 424,8	2	PETROSYAN Sergey	RUS 427,2		
3	MARTIN R Constantin	ROU 419,7	3	MAKARANKA Aliaksandr	BLR 424,5		
Bästa damlyftare JEM			Bästa damlyftare U23EM				
1	OKUR Sazyet	TUR 279,8	1	KONOVALOVA Julia	RUS 304,8		
2	IOVU Cristina	MDA 279,7	2	SAVENKO Viktoriia	RUS 296,8		
3	ZUBOVA Olga	RUS 275,5	3	COCOS Roxana	ROU 287,6		
Nationstävling JEM herrar		P	L	Nationstävling U23EM herrar		P	L
1	Ryssland	590	8	1	Ryssland	605	8
2	Rumänien	396	6	2	Moldavien	422	7
3	Turkei	395	8	3	Turkiet	412	8
Nationstävling JEM damer		P	L	Nationstävling U23EM damer		P	L
1	Ryssland	525	7	1	Ryssland	553	7
2	Rumänien	490	7	2	Polen	502	7
3	Turkiet	490	7	3	Rumänien	399	6

Resultat EM U23

Damer							
48 kg damer							
1	PAGLIARO Genny Caterina	1988	ITA	47.56	85	98	183
2	FUS Agata	1989	POL	47.48	60	81	141
3	VEZNIKOVA Veronika	1990	CZE	47.82	49	62	111
53 kg damer							
1	KARPINSKA Marzena	1988	POL	48.88	84	100	184
2	BERCHI Dana	1990	ROU	52.90	81	98	179
3	SUKHAR Elena	1989	RUS	52.86	79	98	177
58 kg damer							
1	SIBETOVA Olga	1988	RUS	57.40	90	110	200
2	LOCHOWSKA Joanna	1988	POL	57.68	87	108	195
63 kg damer							
1	PUZYREVA Viktoria	1989	RUS	62.10	95	120	215
2	AFANASYEVA Olga	1990	RUS	62.30	95	114	209
3	BERESTOVA Liubov	1989	UKR	62.90	85	105	190
69 kg damer							
1	SAVENKO Viktoriya	1988	RUS	68.05	119	131	250
2	COCOS Roxana Daniela	1989	ROU	66.95	105	135	240
3	SHKERMANKOVA Maryna	1990	BLR	67.75	103	128	231
75 kg damer							
1	YILMAZ Hatice	1990	TUR	69.25	98	122	220
2	LISEWSKA Katarzyna	1989	POL	74.75	89	105	194
3	GOGOROVA Eleonora	1990	SVK	70.30	70	98	168
+75 kg damer							
1	KONOVALOVA Julia	1990	RUS	90.20	130	160	290
2	KACHAEVA Yulia	1990	RUS	96.20	110	140	250
3	VARLAMOVA Tefiana	1989	UKR	136.00	108	132	240

Herrar							
56 kg herrar							
1	OLARU Gabriel	1988	ROU	55.90	106	133	239
2	NAZIF Ferdi	1989	BUL	55.80	107	131	238
3	TUNCER Zeki	1990	TUR	55.60	80	102	182
62 kg herrar							
1	SUKHANOV Pavel	1988	RUS	61.80	126	163	289
2	ENEV Stoyan	1989	BUL	61.95	120	152	272
3	KHALIBEKOV Feliks	1990	RUS	61.65	121	150	271
69 kg herrar							
1	CHEN Oleg	1988	RUS	68.70	157	180	337
2	PETROSYAN Sergey	1988	RUS	68.60	145	173	318
3	CALJA Briken	1990	ALB	68.40	141	170	311
77 kg herrar							
1	AGHASYAN Aghasi	1988	ARM	76.80	148	180	328
2	SAFARYAN Alexandr	1989	RUS	76.30	152	175	327
3	GHISOIU Adrian	1990	ROU	76.75	150	176	326
85 kg herrar							
1	CERNEI Gheorghii	1990	MDA	83.90	155	188	343
2	KRUGLENKO Sergii	1990	UKR	84.30	145	187	332
3	CAPTARI Dumitru	1989	MDA	82.60	145	186	331
94 kg herrar							
1	MAKARANKA Aliaksandr	1990	BLR	93.35	170	202	372
2	SABANCHIEV Martin	1989	RUS	93.15	165	201	366
3	DANCIU Marius	1989	ROU	93.80	167	199	366
105 kg herrar							
1	TEGKAEV Yury	1990	RUS	104.45	172	208	380
2	GOGIA Davit	1990	GEO	104.20	172	207	379
3	MICHALSKI Arkadiusz	1990	POL	103.50	160	209	369
+ 105 kg herrar							
1	ORSAG Jiri	1989	CZE	124.77	176	229	405
2	PISAREV Evgeny	1988	RUS	145.17	180	225	405
3	HAKOBYAN Hayk	1990	ARM	127.50	181	217	398
4	VORNIK Dzmitry	1988	BLR	122.29	180	210	390
5	PROCHOROW Alexej	1990	GER	124.05	180	205	385
6	SLOBODIANIUK Oleg	1988	UKR	132.40	165	218	383
8	OHMAN Ragnar	1988	SWE	126.60	165	202	367

Ett tillrättläggande.

I seriekommitténs arbetsbeskrivning och arbetsområde ingår bl.a. att årligen gå igenom och uppdatera seriebestämmelserna för svensk tyngdlyftning. Likaså att handha och besluta ifråga om protester som rör serieverksamheten. Vi utvecklar serieverksamheten. De förslag till förbättring av serieverksamheten som tas fram redovisas till styrelsen som fattar beslut i frågan.

Vi vill med denna inlaga svara på dem fyra frågeställningar som Stockholms Atletklubb genom Göran Björkman har skrivit till förbundet. Innan har ett tillrättläggande, en ny serietabell och ett beklagande från förbundet publicerats på förbundets hemsida och i Tyngdlyftaren.

1. Göran Björkman vill att reglerna görs enklare och gynnar själva deltagandet och tävlandet. Vi delar den uppfattningen. Att alla deltagare i ett lag tävlar på en plats och vid samma tillfälle kan inte bli enklare än så. I de nya seriebestämmelserna för 2012 års serie skall lagens sammansättning omedelbart efter att invägningen är slut anmälas till tävlingsledaren. Det är tävlingsledarens uppgift att se till att reglerna följs.

2. Göran önskar att förbundet kommunicerar med klubbarna istället för att komma med envägsbeslut ovanifrån. I juni 2011 redovisades en utvärdering av serien 2011 inför styrelsen. Datum för serien 2012 beslutades samtidigt av styrelsen. Vid klubbledarkonferensen och kommittéhelgen i september hade vi en bra diskussion där förslag till beslut om serien 2012 bestämdes. Denna helg är den viktigaste på året då svensk tyngdlyftning gör sin årliga planering. Vi välkomnar Göran Björkman till denna helg kommande år. Det material Göran säger att han ännu inte har fått skickades från kansliet den 5 april då han skriftligt erhöll diarieförda beslut samt beslutsprocessen i ärendet.

3. Rapporteringen av serieverksamheten är en plåga påstår han. Jag håller med. Vi har under hösten arbetat med att ta fram ett nytt datoriserat rapporteringssystem. I nuläget är vi inte framme vid målet då det krävs kunskap om tyngdlyftning för att detta skall möjliggöras och att föreningarna runt om i landet har resurser för att kunna sända in materialet. Vår målsättning är

att detta blir klart före starten av första omgången 2012. Om inte så får undertecknad, samt andra i kommittén, återigen boka av söndagarna för att manuellt räkna ihop resultaten.

4. Göran önskar en större rättssäkerhet i de nya tävlingsreglerna. Tidigare hade vi en jurist i styrelsen som tyvärr har lämnat sin plats. Vi som återstår i styrelsen har en gedigen kunskap men kommer vid tveksamheter och komplicerade frågeställningar att rådgöra med jurister vid Riksidrottsförbundet. Att Göran citerar mig från Tyngdlyftaren nr. 2 att vi rörde om det med nya regler, skrev jag som något positivt. Den feedback vi fick av övriga klubbar i Sverige vid utvärderingen innebar en strävan mot att göra elitserien än mera attraktiv och få ett tydligare seriesystem med en gemensam linje. Eftersom det är svårt att få frivilliga duktiga ledare till att ingå i framtida seriekommitté välkomnar jag Göran att vara med och ingå i kommittén framöver.

Thomas Norlander

Norrlandsmästerskapen 2011 i Umeå.

2011 års upplaga av Norrlandsmästerskapen såg IFK Umeå som arrangör och det var för femte gången sedan år 2000. Kanhända har den geografiska placeringen stor betydelse för nu var det hela 34 anmälda och 32 vägde in. Av de aktiva klubbarna i Norrland så var det bara Enånger som inte var representerade. Lyftare från Sandviken i söder till Kiruna i norr gjorde att det kändes som ett "riktigt Norrlands".

Så till tävlingen. I damtävlingen blev det tyvärr inga rafflande kamper då de fyra vägde i olika klasser. Systrarna Ögren från IFK Umeå gjorde imponerande tävlingsdebuter efter bara några enstaka träningspass. Lillasyster Moa, 11 år och 33 kg, visade fin teknik och lovade att det skulle bli fler tävlingar framöver. Storasyster Hanna, 14 år imponerade med väldig explosivitet uppe på podiet och matcharna kunde bara konstatera att Hanna kunnat få minst 15 kg till i slutprotokollet. Vi får hoppas att båda systrarna kan vara med på U-SM nästa år men risken finns att dessa båda hårt satsande utförsåkare väljer snön om den kommit vid den tiden.

I 58-kgs tog Eva Gärdemalm Thorneus ytterligare en titel. Bra gjort av Eva som drar ett tungt lass i klubben. Men var fanns övriga Kiruna-tjejer denna gång.

En ny bekantskap var Sara Ghavami från Sandviken. Sara tränas av Anders B så där kan vi nog vänta oss en hel del framöver.

Så till den lättaste herrklassen 56

kg eller ska vi kalla den Hampusklassen då alla tre lyftare lyssnar till namnet Hampus. 16-årige Hampus Nilsson från hemmaklubben vann nu ohotad på nya distriktsrekordet 113 kg. Hampus N har rätt tävlingstemperament men nu måste det bli träning åtminstone en gång i veckan, eller hur Hampus? Den som gått framåt mest är 13-årige Hampus Hellgren som ökat 18 kg sedan i våras så nu börjar styrkan komma och tekniken är redan god. 12-årige Hampus Jakobsson från Vilhelmina tog publiken med storm och visade att det finns återväxt i Jonny-land. Dessutom blev det fina förstasidesbilder i lokaltidningen på en vilt kämpandes Hampus.

15-årige Jonathan Ylitalo, Kiruna hade ökat nästan 30 kg sedan NM i fjol. När ska vi få se denna fina förebild på ett U-SM? Jonas Lundin från Bergsjö lyfte fint men kunde inte hota.

Det var gott om publikfavoriter denna dag men frågan är väl om inte Vilhelminas David Wiljebrand tog priset bl. a för sitt nya personbästa i ryck 88 kg. Maken till vilja lär man få leta efter. Malmbergets Tomas Enback blev för långt efter i ryck för att stora David som vann 69-kgs på goda 188 kg.

I 77-kgs började vi få se lite spänning. Henrik Grundberg, Kramforsalliansen har glatt oss med stilren lyftning genom alla år. Nu tar egna företaget mycket tid och otränningen lyste igenom och bara tre godkända lyft. Vann gjorde han i alla fall även om stötguldets gick till

sista års junioren David Metz från Gävle KK på goda 120. 48-årige Per-Michael Lundqvist från Sundsvall gick hem hos publiken och tog bronset. 5 man i klassen.

85 kgs-s blev en kamp mellan hemmalyftaren Jerker Karlsson och Vilhelminas 10 år yngre Isak Larsson. Jerker ledde efter rycket med 4 kg plus lättare kroppsvikt men Isak (som lite liknar Mi Domthaisongs lyftning) är en klart bättre stötare och kunde gå ifrån med sin 120 kgs stöt. Slipar Jerker på sin teknik så går inte Isak säker. Båda noterade personbästa.

Hela fem lyftare i 94:an. Bronsmedaljören från Veteran-VM veckan före, Tobias Wiklund Sundsvall lyfte naturligtvis hem guldets på goda 254 kg. Två tävlingar på en vecka blir för mycket även för Tobias och han såg ut att behöva minst tre veckor till SM. Tvåan i klassen var en välväxt förstaårs-senior från IFK Umeå, Johan Glas, som tränat ett år och nu persade med 20 kg. Johan spelar även basket så spänsten finns där och den och kämpagnistan visade han på 132-stöten. Morgan Persson, Vilhelmina står och stampar lite men knep i alla fall bronset.

Dönje AK:s ende deltagare, Joachim Lönnberg i 105 kg fick bättre utdelning denna gång jämfört med NM:et förra året i Kiruna då det blev utbomning i ryck. Nu var det kassaskåpsäkert med 116 i ryck och 132 i stöt. Kampen om silvret fick vägen avgöra. Robert Sjödin, Öjeby AK och Peter Hill Bergsjö noterade exakt samma serie 90-112 men Robert var den lättare.

För tävlingarnas bästa resultat svarade inte oväntat Anders T Bergström för. Motionslyftande Anders, för dagen i +105, kände kanske pressen från utmärkte speakern Olof Lodin som nästan ville få upp Anders på vikter som i fornstora dagar men 120-155 skäms minsann inte för sig och Anders bjuder ju alltid på sig själv vilket publiken helt klart uppskattar. Stackars Jonny Sundström, Bergsjö AK missade alla stötarna efter att fint ryckt 101 och då passade Joakim Eriksson, Kramforsalliansen på att ta silvret.

Noterbart från årets Norrlandsmästerskapen. Många deltagare och stor geografisk spridning visar att sporten lever. Skoj att Bergsjö AK är på banan igen. Många spän-

Resultat Norrlandsmästerskapen.

Damer		
Klass 48 kg:	1) Moa Ögren, IFK Umeå	40 kg (ryck 18-stöt 22)
Klass 53 kg :	1) Hanna Ögren, IFK Umeå	67 kg (30-37)
Klass 58 kg:	1) Eva Gärdemalm-Thorneus , Kiruna AIF	105 kg (45-60)
Klass 63 kg:	1) Sara Ghavami, Sandvikens AK	95 kg (40-55)
Herrar		
Klass 56 kg:	1) Hampus Nilsson, IFK Umeå	113 kg (ryck 48-stöt 65)
	2) Hampus Hellgren, IFK Umeå	83 kg (35-48)
	3) Hampus Jakobsson, Vilhelmina TK	49 kg (20-29)
Klass 62 kg:	1) Jonathan Ylitalo, Kiruna AIF	152 kg (65-87)
	2) Jonas Lundin, Bergsjö AK	112 kg (45-67)
Klass 69 kg:	1) David Wiljebrand, Vilhelmina TK	183 kg (88-95)
	2) Tomas Enback, Malmbergets AIF	168 kg (73-95)
Klass 77 kg:	1) Henrik Grundberg, Kramforsalliansen	220 kg (100-120)
	2) David Metz, Gävle KK	210 kg (90-120)
	3) Per-M Lundqvist, Sundsvalls AK	196 kg (85-111)
	4) Johannes Solberg, Sundsvalls AK	174 kg (74-100)
	5) Sonny Lundin, Bergsjö AK	145 kg (65-80)

► Forts. resultat Norrlandsmästerskapen.

Klass 85 kg:	1) Isak Larsson, Vilhelmina TK	206 kg (86-120)
	2) Jerker Karlsson, IFK Umeå	199 kg (90-109)
	3) Jonny Kärkkäinen, Vilhelmina TK	180 kg (80-100)
Klass 94 kg:	1) Tobias Viklund, Sundsvalls AK	254 kg (114-140)
	2) Johan Glas, IFK Umeå	225 kg (93-132)
	3) Morgan Persson, Vilhelmina TK	191 kg (80-111)
	4) Oskar Jonasson, Kiruna AIF	155 kg (67-88)
	5) Henrik Näsholm, Bergsjö AK	155 kg (68-87)
	6) Michael Conrad, Malmbergets AIF	154 kg (74-80)
Klass 105 kg:	1) Joachim Lönnberg, Dönje AK	248 kg (116-132)
	2) Robert Sjödin, Öjeby AK	202 kg (90-112)
	3) Peter Hill, Bergsjö AK	202 kg (90-112)
	4) Kasim Muhitdina, Kramforsalliansen	185 kg (75-110)
Klass +105 kg:	1) Anders T Bergström, Sandvikens AK	275 kg (120-155)
	2) Joakim Eriksson, Kramforsalliansen	196 kg (90-106)
	3) Johnny Sundström, Bergsjö AK	101 kg (101-0)

nande kamper och alla lyftare gjorde fin propaganda för vår idrott. Bra bevakning i media, bl. a så var det ett inslag dagen före i lokal TV-4. Liten publikläktare men fullsatt nästan hela tiden. Många fina ungdomslyftare, uppmuntra dem. Hela tävlingen filmades av Per-Michael Lundqvist, Sundsvall och finns att se på YouTube. En stor applåd också till speakern Olof Lodin som körde non-stop i sex timmar!

Tomas Wermelin

Resultat Svealandsmästerskapen.

Herrar						
Klass 56 kg						
1	Hugo Klingvall	Mockfjärds AK	2000	39,35	20	25 45
Klass 62 kg						
1	Sebastian Nilsson	Borlänge AK	1990	60,95	75	93 168
2	Gunnar Zetterberg	Uppsala TK	1961	61,95	74	86 160
3	Sebastian Alajääski	Borlänge AK	1996	58,60	48	60 108
Klass 69 kg						
1	Fredrick Rönne	Mockfjärds AK	1988	68,55	88	103 191
2	Grim Hagnestad	Örebro KK	1993	66,45	85	105 190
Klass 77 kg						
1	Tom Johansson	Sundbybergs TK	1967	76,90	80	100 180
2	Björn Nilsson	Väsby AK	1966	74,30	64	84 148
3	Dino Gazibegovic	Örebro KK	1994	74,70	55	77 132
Klass 85 kg						
1	Padram Parsi	Vallentuna TK	1988	84,95	116	140 256
2	Hewa Sadi	Allmänna SK	1991	84,80	115	130 245
3	Sixten Isaksson	Örebro KK	1983	84,70	105	130 235
4	Erik Vähä-Aho	Borlänge AK	1995	83,40	85	105 190
5	Jonas Karlsson	Stockholms AK	1984	84,10	80	101 181
6	Elias Hachichu	Stockholms AK	1994	82,85	71	77 148
7	Göran Persson	Stockholms AK	1954	79,35	67	0 0
8	Evert Lagerberg	Stockholms AK	1988	82,00	66	0 0
Klass 94 kg						
1	Jari Kemi	Stockholms AK	1988	94,00	132	145 277
2	Peter Seberg	Allmänna SK	1984	93,85	112	145 254
3	Andreas Ahl	Örebro KK	1987	89,50	60	70 130
4	Richard Bohman	Örebro KK	1989	91,75	53	63 116
5	Joel Hagberg	Stockholms AK	1982	92,85	110	0 0
Klass 105 kg						
1	Pavel Kalinin	Örebro KK	1989	103,30	110	127 237
2	Jakob Salomonsson	Stockholms AK	1985	95,75	95	120 215
Klass +105 kg						
1	Erik Nilsson	Örebro KK	1977	166,70	122	160 282
Rankning						
Plats	Namn	Klubb	Poäng			
1	Jari Kemi	Stockholms AK	315,17			
2	Padram Parsi	Vallentuna TK	304,90			
3	Hewa Sadi	Allmänna SK	292,14			
4	Peter Seberg	Allmänna SK	289,15			
5	Erik Nilsson	Örebro KK	282,17			
6	Sixten Isaksson	Örebro KK	280,38			

Damer						
Klass 48 kg						
1	Kajsa Stegrell	Mockfjärds AK	1998	43,85	27	35 62
2	Alice Ahlström	Väsby AK	1998	44,45	17	19 36
Klass 53 kg						
1	Ellinor Englundh	Mora AK	1996	52,15	39	50 89
2	Rebecka Söderlund	Borlänge AK	1995	51,30	26	40 66
Klass 58 kg						
1	Linda Tham	Stockholms AK	1985	55,80	57	70 127
2	Emma Engberg	Borlänge AK	1996	57,20	46	55 101
Klass 63 kg						
1	Madeleine Eriksson	Väsby AK	1994	62,55	41	51 92
Klass 69 kg						
1	Elisabeth Holmström	Stockholms AK	1983	63,50	70	82 152
2	Amanda Rydberg	Allmänna SK	1993	65,20	52	69 121
3	Emma Ek	Eskilstuna TK	1994	67,00	49	64 113
4	Beata Ahlström	Väsby AK	1997	66,60	28	35 63
Klass 75 kg						
1	Sara Seberg	Allmänna SK	1985	73,10	53	63 116
2	Sara Frelin	Borlänge AK	1996	70,15	37	46 83
Klass +75 kg						
1	Karin Engström	Stockholms AK	1983	76,25	76	92 168
2	Emma Philipsson	Väsby AK	1989	103,65	39	50 89
3	Aida Almasi	Borlänge AK	1996	94,25	35	50 85
Rankning						
Plats	Namn	Klubb	Poäng			
1	Karin Engström	Stockholms AK	211,76			
2	Elisabeth Holmström	Stockholms AK	214,87			
3	Linda Tham	Stockholms AK	197,32			
4	Amanda Rydberg	Allmänna SK	168,01			
5	Emma Ek	Eskilstuna TK	154,11			
6	Sara Seberg	Allmänna SK	149,87			
Klubbtävling						
1	Stockholms AK	69				
2	Borlänge AK	65				
3	Örebro KK	65				
4	Väsby AK	49				
5	Allmänna SK	42				
6	Mockfjärds AK	36				
7	Mora AK	12				
8	Sundbybergs TK	12				
9	Vallentuna TK	12				
10	Uppsala TK	10				
11	Eskilstuna TK	8				

DM inte viktig tävling?

Söndagen den 16 oktober arrangerades Skåne Hallands TF tillsammans med Landskrona AK årets senior-veteran-lag DM i Landskrona AK:s tävlingshall.

Som vanligt när Landskrona AK står som arrangör fungerar allt till belåtenhet. Fika kunde publiken köpa till billigt pris.

Endast 35 lyftare var anmälda

till tävlingen och 32 kom till start vilket är en dålig siffra.

Som ledare måste man fråga sig varför inte klubbarna ser till att lyftarna ställer upp på DM.

Vet inte ledarna att distriktet erhåller ekonomiska bidrag från STF som bland annat baseras på antal DM starter?

Klass 77 kg bjöd på spänning eft-

ersom klassen avgjordes i absolut sista lyftet. I klass +105 kg satte Anders svenska veteranrekord för åldersgruppen 35-39 år.

L-o Stålnér

Resultat

Damer		
Klass 48 kg:	Julia Gustafsson, Sörby BoS	26-32 = 58 kg
	Ebba Jönsson, Sörby BoS	18-27 = 45 kg
Klass 63 kg:	Julia Rinse, HAK/Greppet	35-48 = 83 kg
	Alexandra Fredriksson, Sörby BoS	24-32 = 56 kg
Klass 75 kg:	Josefin Amedro, HAK/Greppet	60-70 = 130 kg
Herrar		
Klass 56 kg:	Bilal Al-Husseini, Landskrona AK	78-87 = 165 kg
	Yaser Al-Sudani, Landskrona AK	55-80 = 135 kg
	Sajad Al-Sudani, Landskrona AK	30-38 = 69 kg
	Alexander Proos, Sörby BoS	23-29 = 52 kg
Klass 62 kg:	Viktor Hult, Sörby BoS	38-51 = 89 kg
Klass 69 kg:	Ronald Sanderberg, Sörby BoS	72-90 = 162 kg
	Hayder Suodi, Landskrona AK	37-50 = 87 kg
Klass 77 kg:	Kenth Olsson, Klippans KK	95-112 = 207 kg
	Henrik Arvidsson, Sörby BoS	90-113 = 203 kg
	Mahdi Ghola, Trelleborgs ABK	85-110 = 195 kg
	Murteza Ghola, Trelleborgs ABK	83-97 = 180 kg
	Chedi Blom-Osman, Landskrona AK	65-77 = 142 kg
	Simon Åkerlund, Kalmar AK	105-120 = 225 kg <small>utom tävlan</small>
Klass 85 kg:	Marc Wihlberg, HAK/Greppet	119-145 = 264 kg
	Patrik Helgesson, Landskrona AK	90-100 = 190 kg
	Christoffer Hultqvist, HAK/Greppet	75-110 = 185 kg
	Marcus Algotsson, Sörby BoS	74-93 = 167 kg
	Mher Melkonyan, Landskrona AK	70-95 = 165 kg
	Rolf Sjölin, Sörby BoS	47-60 = 107 kg
Klass 94 kg:	Jonathan Amedro, HAK/Greppet	82-110 = 192 kg
	Michael Urkom, Trelleborgs ABK	83-100 = 183 kg
	Carl-Gunnar Nilsson, Sörby BoS	74-93 = 167 kg
Klass 105 kg:	Andreas Broman Alsvold, Trelleborgs ABK	100-121 = 221 kg
	Niklas Erman, Malmö LK	85-112 = 197 kg
Klass +105 kg:	Anders Andersson, Klippans KK	138-160 = 298 kg
	Ulf Ingvert, Sörby BoS	111-136 = 247 kg
	Björn Wihlberg, Malmö LK	108-135 = 243 kg

Veteran-DM

Klass 69 kg:

Ronald Sanderberg,
Sörby BoS, 162 kg

Klass 77 kg:

Kenth Olsson,
Klippans KK, 207 kg

Klass 85 kg:

Patrik Helgesson,
Landskrona AK, 190 kg
Rolf Sjölin,
Sörby BoS, 107 kg

Klass 94 kg:

Carl-Gunnar Nilsson,
Sörby BoS, 167 kg

Klass +105 kg:

Anders Andersson,
Klippans KK, 298 kg
Ulf Ingvert,
Sörby BoS, 247 kg

Lag-DM

Sörby BoS	1 201 kg
HAK/Greppet	669 kg
Trelleborgs ABK	599 kg
Landskrona AK	584 kg
Klippans KK	505 kg
Malmö LK	440 kg

STEG 2 KURS I TYNGDLYFTNING

Stockholms TF har glädjen att inbjud till en Steg-2 instruktörskurs i tyngdlyftning.

Plats: Bosön.

Datum: 28-29 januari 2012, kursen pågår kl.8.00-17.00 bägge dagarna.

Anmälan: Senast den 22/12 – 2011 görs till Björn Nilsson, mail: bjornnilsson75@hotmail.com.

Kostnad: 3500 kr/ deltagare sätts in på Stockholms TF's plusgiro 359895-0 i samband med anmälan (kom ihåg att söka idrottslyftsmedel) fika och lunch båda dagarna ingår i priset. Boende för de som har behov ordnar detta på egen hand.

Föreläsare: Anders Lindsjö.

Information: Björn Nilsson tfn 0730 - 45 97 71

Kommittéhelg – planering för framtiden.

På grund av kollision med JEM/U23EM fick vi förstärka årets kommittéhelg med några extra personer. Anders Hammarberg fick ta plats i Regel- och Domarkommittén och Tomas Wermelin fick förstärka RUK. Totalt fanns 18 tyngdlyftningsledare på plats på för tyngdlyftning välkända hotellet Park Inn Hotel i Solna (f d Flamingo). Styrelsen startade redan på fredagskvällen med styrelsemöte medan lördagen var vikt för kommittéarbete. På söndagen körde styrelsen vidare med ordinarie styrelsemöte.

Konferensen startade med att ordförande Jonny Kärkkäinen klargjorde premisserna för helgen samtidigt som han gav sin bild av vart vi är på väg. Under tecknad körde ett bildspel med gamla bilder från diverse händelser inom vår värld. Bilderna knöt an till respektive kommittés arbete och en hel del av bilderna nickade man igenkännande till.

Thony Ragnarsson gav landslagsrelaterad information till konferensdeltagarna, Emma Sjölin gick igenom intressanta nyheter rörande Idrottslyftet år 5.

Vi hade också nöjet att ha en särskilt inbjuden gäst, Jesper Stridh från SISU Sörmlandsidrotten och stationerad i Eskilstuna. Jesper var speciellt inbjudan för att förklara vad Crossfitföreningar sysslar med. Här kan man tala om att ha förutfattade meningar om denna idrottsform. Jag trodde att man tävlade enbart i Crossfit, men egentligen är det Kettlebell som är den verkliga tävlingsgrenen. Kettlebell är en gren där man lyfter med hantelliknande vikter med hantag på. Lyftet utförs från golvet till raka armar, liknar enarmslyftning, och det gäller att göra så många som möjligt på tid. En av grenarna som utövare av



STF:s ordförande Jonny Kärkkäinen och Jesper Stridh poserar villigt med Kettlebell-redskapet.

Foto: Håkan Johanson

Crossfit och Kettlebell gärna tränar är tyngdlyftning. Därför känns det naturligt att de söker medlemskap hos oss. Kanske blir ett antal också intresserade av att tävla i tyngdlyftning? Det betyder ett välbehövligt tillskott av utövare.

Kommittéarbetet

Kommittéarbetet genererade ett antal förslag som styrelsen hade att besluta om. Seriekommittén reviderade ett antal förtydliganden i regelverket. (Här fick Seriekommittén expert hjälp av Domarkommittén). Exempelvis att hela laget skall tävla samtidigt på samma plats. Vidare ska ett förslag om gemensamt dataprogram för tävlingar tillställas styrelsen till kommande måndag i december.

Utvecklings- och utbildningskommittén arbetade bland annat med funktionärskursen och fick i uppdrag av styrelsen att se över möjligheterna att åter göra den obligatorisk för blivande domare. Vidare ska kommittén presentera ett förslag till en träff som liknar de utbildningshelger som genomfördes för några år sedan. Man planerar också finaltävling för 5-kamparna. Slutligen kan vi berätta att kommittén har återtagit sitt gamla namn, RUK, det vill

säga Rekryterings- och Utbildningskommittén.

Domarkommittén hade en hel del på sin agenda. Bland annat översyn av det teoretiska provet till distriktsdomakursen, beslut om ansökan examination till internationell domare kategori 2, hur vi hanterar olämpliga domare/ domare som uppför sig olämpligt, samt arbetsbeskrivning "Technical Officials".

OS- och Landslagskommittén tittade närmare på en framtida organisation, kvalgränser till internationella mästerskap, OS-satsning för Jim. En hel del viktiga områden, och arbetet kommer att fortsätta.

För första gången var representant för Veteran- och motion med genom Janne Hinrichsen. Här diskuterades tävlingsdräkt för masters, att Georg Boström är rekordansvarig, att kommittén får möjlighet att inkomma med budgetförslag för sin verksamhet.

En hel del arbete kvarstår för kommittéerna och till decembermötet kommer styrelsen att få ytterligare förslag att ta ställning till. Det gäller som bekant att hålla grytan kokande.

Håkan Johanson



Thony Ragnarsson och Erling Åkesson presenterar framtidsplanerna för landslagsverksamheten.

Foto: Håkan Johanson



Speciellt inbjuden gästföreläsare, Jesper Stridh, berättade om Kettlebell & Crossfit.

Foto: Håkan Johanson

SOK:s årsmöte.

För andra året i rad fick jag möjligheten att vara förbundsstyrelsens representant tillsammans med Ture Widlund. Vi var röstberättigade vid Sveriges olympiska kommittés nittioåttonde årsmöte. Precis som ifjol var vi i Nordeas lokaler på Smålandsgatan i centrala Stockholm. Ture Widlund är en fantastisk spännande människa och mycket uppskattad och respekterad av Idrotts Sverige. Han är ett levande uppslagsverk. Det han inte vet om Svensk och internationell idrott är inte värt att veta.

Årsmötet hade under dagen uppmärksammats i svensk media. Anledningen till detta var att två tidningar tog upp att valberedningen hade fyra nya namn på medlemmar till styrelsen. Till saken hör att dem som var på omval, alla fyra ville fortsätta sitt styrelsearbete och vara kvar i SOK. Tänk om det vara lika attraktivt att bli invald i Svenska Tyngdlyftningsförbundet som till SOK. Det är prestige att ingå i SOK. Redan i foajen hejade alla på varandra med leenden på läpparna. Det kändes som möte för inbördes beundran. SOK: s vice ordförande Björn Rosengren, som också har ett hjärta i svensk tyngdlyftning, kom fram till undertecknad räckte fram handen och uppgav att om han inte blir vald igen så får det vara som det är, och han verkade mena det.

Nu till Årsmötet. Anledningen till att vi var i Nordeas lokaler hör bl.a. ihop med att Nordea-banken är en stor finansiär till svensk idrott. Erik Fälth från Nordea upplyste publiken om att Nordea sedan 1986 pumpat in exakt 106,6 mkr till SOK.

Nuvarande ordföranden Stefan Lindeberg inledde SOK:s årsmöte med att hedra dem svenska idrotts hjältar som avlidit under det gångna året. En inom

SOK känd person Carl-Gustav Anderberg räknades upp. Han var styrelsemedlem i SOK under åren 1976-2000, dvs. 24 långa år.

Stefan fortsatte sedan med att berätta om talangidentifiering, talangstöd och forskning. Vidare om landslagsstödet och varför SOK är inblandat. Naturligtvis berörde Stefan i ord om att RF och SOK egentligen pratar om samma sak. Slutligen tog han upp målet med 20 medaljer om tio år i vinter och sommar OS.

Ingmar Josefsson valdes därefter till mötesordförande för årsmötet och Gunilla Lindberg till mötessekreterare. Vi var 36 olympiska förbund som hade varsin röst plus 10 som hade kommittéeröster. Ingmar gjorde en noggrann genomgång av verksamhetsberättelsen med därtill hörande årsredovisning.

Så var det dags för galans höjdpunkt, kandidatnominering, val till styrelsen.

Valberedningen betonade förnyelse och förändring samt kontinuitet. Det sistnämnda kan ifrågasättas då de presenterade sina kandidater och när vi vet att under dem två sista åren har sju av åtta i styrelsen bytts ut. En av personerna inom valberedningen sitter också i den styrelsen som ansvarar för det bolag jag civilt arbetar inom, nämligen AB Vår-ljus som är ett kommunalt ägt vårdbolag för 25 kommuner i Stockholms län. Där gör han ett mycket bra arbete.

Årsmötet tog drygt två timmar av denna tid tog den slutna omröstningen drygt en timma åt att rösta på dem nya kandidaterna. Jag var förberedd på dem personer vi inom lyftningen ville få med, av det blev det inte. Dem fyra blev istället Maria Damgren-Nilsson, Triathlonförbundet, Carin Nilsson-Green, Handbolls-förbundet, Hans von Uthman,

Basketbollförbundet och Jerker Löfgren, Skidförbundet. Björn Rosengren fick lämna SOK, då han endast fick 16 röster och blev nummer fem. Resultatet av den nya styrelsen kan innebära att Stefan Lindeberg sitter dåligt till framöver samt att SOK blir mer RF-vänligt.

Valberedningen fick fortsatt förtroende och alla blev omvalda.

Behållningen av årsmötet blev för min del att bli bekant med begreppen EOC, EYOF, Kontinentalta spelen, European Games, ANOC, IOC samt YOG, dvs. ungdomsolympiaden.

Övriga frågor som togs upp var två motioner, en från Svenska Gymnastikförbundet och en från Svenska Konstakningsförbundet som båda handlade om uttagningsreglerna och att SOK skall garantera en aktiv per disciplin. Båda motionerna avslogs. Vidare information om SOK:s verksamhetsplan, där 100 mkr satsas på 100 talanger, för att nå 20 medaljer före 2020 varav, fem olympiska guld. Vidare om ett OS jubileum 2012 samt att damboxning tillkommer vid London OS

Årsmötet avslutades med en måltid för dem som stannade kvar, Ture och jag fick äran att hamna bredvid höjdhopslegenden Stig "Stickan" Petterson, en mycket trevlig och gamängaktig idrottsman. Han medverkade vid tre olympiska spel och kom fyra vid två tillfällen och femma vid ett. Runt bordet fann också delar av styrelsen för Sveriges Olympiahistorikers Förening (SOF) som är en förening vars syfte är att samla dem som är intresserade av den Olympiska rörelsen och Olympiska spel.

Thomas Norlander

STEG 1 KURS I TYNGDLYFTNING

Stockholms TF har nöjet att inbjuda er till en steg 1 kurs på Bosön.

Plats:	Bosön
Datum:	25-26 februari 2012, kursen pågår kl.8.00-17.00 bägge dagarna.
Anmälan:	Senast den 25 januari 2012 till Emma Philipsson på mail. emmapemma@live.se.
Kostnad:	3000 kr/ deltagare sätts in på Stockholms TF's plusgiro 359895-0 i samband med anmälan (kom ihåg att söka idrottslyftsmedel) Obs. max 10 deltagare sförst till kvarn gäller vid mindre än 7 deltagare ställs kursen in. Fika och lunch ingår i kursavgiften båda dagarna. Boende för de som har behov ordnar detta på egen hand.
Föreläsare:	Samuel Björk, Skara
Information:	Kontakta Emma Philipsson tfn 0737 - 75 04 62 eller Björn Nilsson tfn 0730 - 45 97 71

Vi siktar framåt!

Det är viktigt för varje lyftare, tränare och ledare att alltid ha siktet inställt mot utveckling och framtid. Om vi fastnar vid nuet och de senaste framgångarna och resultaten är det fara å färde. Visst kan och ska vi glädja oss åt framgångar för våra lyftare och föreningar, men vi måste snabbt fokusera mot nya mål. På samma sätt är det viktigt att snabbt lämna misslyckanden bakom sig. Självklart ska vi ta lärdom av misstag och misslyckanden, men snabbast möjligt omforma dessa till nya satsningar mot kommande framgångar.

Jag vill utan tvekan fastslå att årets VM i Paris för svensk del var ett rejält misslyckande. Två utbomningar är inte acceptabelt vid ett sådant mästerskap, speciellt när det är OS-kvalificerande. Inte fick heller Annika Bernthsens eller Ragnar Öhmans placering mig att slå några frivolter.

Tack och lov går det fler tåg, och vi måste nu efter att ha tagit viss lärdom, lämna detta VM bakom oss och sikta framåt. SM i Uppsala var en viss uppmuntran i en del hänseenden. Förutom Jim Gyllenhammars hyggliga

”träningsresultat” var jag personligt imponerad av unge Oskar Stillmans och rutinerade Gunnar Lögdahls och damtävlingens poängbästa Carita Hanssons resultat. Det var också kul att se Daniel Skoglund på gång igen. Som tack blev han uttagen till en internationell tävling på Island i januari tillsammans med Madelene Ahlner.

Något annat som lyser upp i vintermörkret är att vi närmar oss 600 licenserade lyftare under 2011. Det är nästan tio år sedan vi var uppe i de talen. Förhoppningsvis når vi målet. Man kan söka nya licenser ända fram till årsskiftet och för ungdomar är det dessa sista månader gratis.

På tal om nyrekrytering så pågår ”Rekryteringstävlingen” fortfarande. I topp är Väsby och Trelleborg, men flera lag är på gång. Det är ett pris på fina 5000 kr till segrande lag.

Årets landsdelsmästerskap var av blandad karaktär. Många fler skulle ha kunnat delta, speciellt då det är sista chansen att kvala in till SM. Mycket positivt var att det samlades dubbelt så många lyftare till Norrland-



smästerskapen i Umeå mot året innan. Ändå är 32 lyftare i minsta laget då man ser till antalet licenserade i Norrland.

Nu håller jag tummarna för att Jim Gyllenhammar ska klara ett toppresultat på för-OS-tävlingen i London och stärka sina chanser att nå en plats till sommarens OS. Jag vill också passa på att önska hela lyftar-Sverige en riktigt God Jul och Ett Gott Nytt lyftarÅr.

Bästa lyftarhälsningar

Jonny Kärkkäinen
Föbundsordförande

INBJUDAN TILL ALLSVENSKA SERIERNA TYNGDLYFTNING 2012

KLUBB: _____

- | | | | | |
|---|-------------|---------|-------|----|
| <input type="checkbox"/> ELITSERIEN | _____ | 500:- | _____ | kr |
| <input type="checkbox"/> SENIOR | _____ | x 500:- | _____ | kr |
| <input type="checkbox"/> JUNIORER | _____ | x 500:- | _____ | kr |
| <input type="checkbox"/> VETERANER | _____ | x 500:- | _____ | kr |
| <input type="checkbox"/> DAMER | _____ | x 300:- | _____ | kr |
| <input type="checkbox"/> DAMER/JUNIORER | _____ | x 300:- | _____ | kr |
| <input type="checkbox"/> UNGDOMAR | _____ | x 200:- | _____ | kr |
| <input type="checkbox"/> U-14 SERIEN | Avgiftsfri. | | _____ | kr |

Summa kronor _____ kr

Ansvarig rapportör: Namn: _____
 Adress: _____

 Telefon: _____
 Fax: _____
 E-post: _____

Serieanmälan skickas till:
 Svenska Tyngdlyftningsförbundet
 Box 15023
 700 15 Örebro
 Fax: 019-10 20 70
 E-post: office@tyngdlyftning.org

Beloppet insätts på STF:s bankgiro nr 136-1534.
Seriebestämmelser, koefficienttabeller och protokoll
 skickas ut fr o m 12 december.

VÄLKOMNA MED SERIEANMÄLAN!



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

ELEIKO
The world's most famous bar