

TYNGD LYFTAREN

SVENSKA TYNGDLYFTNINGSFÖRBUNDETS TIDNING



årgång 67
nr 6/2011
Januari

INBJUDAN KURSER
DOMARSPALTEN
VETERAN-VM
RESULTAT

TÄVLING
VM PARIS
- Lever OS-drömmen?

TÄVLING
OLYMPIC TEST EVENT

FÖRBUND
IWF KONFERENS 2011

Skala och turnering?

Inför årets Världsmästerskap fick vi låna en digitalbox med bland annat kanalen Eurosport. När jag zappade mig genom kanalutbudet fastnade jag några minuter på ett program på Discovery som handlade om dopning. Mannen i intervjun visade hur han stack in en spruta i armen och injicerade förbjudna preparat i sina sväljande muskler. Enligt översättningen var han aktiv tyngdlyftare men vad han sa var "powerlifting" och det som visades av hans tävling var bänkpress. Ännu en gång blir jag så besviken på att tyngdlyftning och styrkelyft blandas ihop men egentligen är det kanske inte så konstigt för vi tyngdlyftare syns inte mycket i media nuförtiden. Lokaltidningar är på vissa platser duktiga på att ta in reportage om ortens aktiva men i övrigt är kunskapen om vår idrott inte särskilt stor i landet. Eller vad sägs om detta klipp som fanns i en tidning för några år sedan: "Bäst i tävlingen var Fredrik Svensson, som tävlade i 77-kilosklassen. Efter att resultaten i de olika klasserna räknats om till en gemensam skala fick Fredrik Svensson också första pris i hela turneringen. (GT)" Skala och turnering är väl knappast ord som vi inom tyngdlyftningen använder så ofta när vi pratar om våra tävlingar.



Emma Sjölin.

Publik på tävlingar

Disneyland i Paris var platsen för årets Världsmästerskap för seniorer. Varför man valt att lägga tävlingen just där vet jag inte men oavsett anledningen till att VM genomförs på just den platsen går tankarna givetvis till svenska förhållanden. Hur många gånger har det inte varit fler lyftare än publik på allsvenska serier och distriktsmästerskap? Oavsett om tävlingen genomförs i en liten och mörk källarlocal eller om arrangören burit ut all utrustning i en stor idrottshall är det oftast relativt tom på publikstolarna. Tänk om vi istället kunde haft tävlingar på stora scenen på Liseberg eller Gröna Lund? Hade inte det varit spännande? Å-lyftet i Eskilstuna är ett exempel på en tävling som flyttat ut till publiken, att ha en tävling utomhus samtidigt som det är festival i stan är en lysande idé som förhoppningsvis lockar många åskådare och sprider kunskapen om vad tyngdlyftning är för idrott och att det finns i just den staden. Liknande försök har gjorts i bland annat Vilhelmina. Även i Göteborg har det tävlats i tyngdlyftning på annat ställe än i lyftarlokalen, nämligen på friidrottstävlingen Samsung Galan i Scandinavium.

Andra sätt att visa upp vår ädla idrott för en bredare publik är att ha en monter på en lokal mässa eller utomhus där folket passerar. Exempel på detta har gjorts med framgång i Umeå där de vartannat år har en stor mässa för såväl företag som föreningar. Även Örebro KK och Sörby Bois har haft montrar på mässor och låtit allmänheten prova på tyngdlyftning. I Sundsvall tog man med sig ett lyftarflak in i ett stort köpcentrum och lät passerande prova på. Detta kan också göras utomhus om vädret tillåter det, exempelvis Eskilstuna TK har provat på detta i syfte att locka nya medlemmar.

Behövs inte Idrottslyftmedel?

Eftersom det är jag som skriver måste jag även passa på att återigen slå ett slag för Idrottslyftet. Det finns fortfarande pengar som väntar på att placeras ut i era föreningar. Nytt för i år är att man kan söka 10 000:- för inköp av utlåningsskor till föreningens nybörjare. Visst låter det bra? En del av de föreningar som hade deltagare på lyftaraskolan i somras har inte sökt Idrottslyft, varför? Har ni så mycket pengar att ni inte tycker det behövs ett tillskott i kassan? För de som vill ha hjälp med hur ansökningsblanketterna på Internet ska fyllas i finns möjlighet till hjälp av Håkan på kansliet eller mig på mejl: emma.sjolin@tyngdlyftning.org.

Avslutningsvis vill jag önska alla en god fortsättning på det nya lyftaråret 2012 och även tacka för mina år i styrelsen. Det blir bara fyra år för mig denna gång. Detta beror inte på att jag inte trivs i styrelsen utan på att jag de närmsta månaderna kommer att gå upp 2-3 viktklasser.

Emma Sjölin

TYNGD LYFTAREN

SVENSKA TYNGDLYFTNINGSFÖRBUNDETS TIDNING

Årgång 67
nr 6/2011 Januari

OMSLAGSBILD

Gunmar Lögdahl svensk
mästare i klass 94 kg.

Foto: Jonny Kärkkäinen



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
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

SM 2011.

För 9:e gången i rad arrangerade Upsala TK SM i tyngdlyftning. Tävlningen gick av stapeln i anrika Fyrishov. Lokalerna var mycket bra såväl tävlingshall, uppvärmning som invägningsrum höll hög kvalitet. Och fiket ska vi inte glömma med trevlig personal och god korv. Några småsaker saknades som t.ex. lokala funktionärer i sekretariatet men detta var inget som publiken eller de aktiva märkte av. Sammantaget får Upsala TK högt betyg för sitt arrangemang och jag kommer gärna tillbaka till 10 års-jubileumet.

SM för damer, Juniorrekord av Carita Hansson

För två år sen togs viktklasserna bort på SM i ett försök att få ökad konkurrens om medaljerna och för att undvika viktklasser med bara en lyftare. Istället tävlar damerna inte i kilo som herrarna utan i Sinclairpoäng och indelade i tre grupper 48-58 kg, 63-69 kg och 75 - +75 kg. Denna gruppindelning

har inte, anser jag, gett den önskade effekten så inför framtida SM måste detta ses över för att få ett så rättvist SM som möjligt för såväl damer som herrar.

I 48-58 kgs-gruppen ställde tre tjejer upp. Angelica Roos, Mossberg, tog en lätt seger med 217 p. Silvermedaljen blev det dock en tuffare strid om Linda Tham, Stockholm, knep den med en poäng tillgodo, 177 poäng mot Linn Fridström, Norrköping, 176 poäng.

I 63-69 kgs-gruppen ställde fem tjejer upp. Som stor förhandsfavorit till guldets var Carita Hansson, Visby, som har slagit flera svenska juniorrekord under hösten. Carita stod upp för trycket och slog nytt juniorrekord i ryck (82 kg) och vann därmed gruppen med 222 poäng före Madeleine Ahlner, Skara, (205 p) och Elin Lindström, Mariestad (202 p).

I 75- +75 kgs-gruppen var det sex tjejer som gjorde upp om medaljerna. VM-lyftaren Annika Bertsson, Mosseberg, tog en lätt seger med 207 poäng före Karin Engström, Stockholm, (191 p) och Cecilia Nilsson, ASK (177 p).

SM för herrar, 8:e SM-tecknet till Gunnar Lögdahl

Lördagen inleddes med 56-kgs klassen bestående av tre skåningar. Bilal Al-Husseini tog revansch för förra årets guldmissh och gick segrande ur kampen med totalt 154 kg. Silver gick till Tobiaz Feldt, Trelleborg, (140 kg) och brons till Yaser Al-Sudani, Landskrona, (133 p).

I 62-kgs klassen var det en kamp mellan ungdomlig entusiasm och gammal rutin, totalt var det sex män som gjorde upp om medaljerna. Efter ryckmomentet ledde Martin Zung, Upsala, med 2 kg före Oskar Stillman, Visby. Men Oskar samlade ihop tävlingssnerverna och med rekordstöten på 109 kg (nytt svenskt ungdomsrekord) gick han segrande ur striden med 7 kg tillgodo. Trea blev Sebastian Nilsson, Borlänge, med 170 kg.

I 69-kgs klassen ställde tre lyftare upp. Där kom guldkampen att stå mellan Anton Hilmersson, Mosseberg, och Eddie Berglund, Örebro. Här segrade Anton till slut med 201 kg före Eddies 198



Annika Bertsson tog hem sitt fjärde SM-tecken.

Foto: Thony Ragnarsson



Carita Hansson säker SM-vinnare i 63-69 kg.

Foto: Magnus Kjellgren



Angelica Roos på väg tillbaka, vann 48-58 kg.

Foto: Håkan Johanson

Innehållsförteckning

2 Skala och turnering?

Ledare

3 SM 2011

Tävling

5 Jultävlingar för de minsta

Tävling

6 Olofström arrangerar USM

Tävling

8 Lever OS-drömmen?

Tävling

11 Olympic Test Event

Tävling

11 Benny domare OS/London

Domare

12 Nordisk domarkonferens.

Domare

13 Domarspalten

Domare

14 Favoritsegrar U-14

Tävling

14 Rekryteringstävling 2011

Tävling

15 Steg 1 Instruktörskurs

Kurs

15 Steg 2 Tränarkurs

Kurs

16 Nyheter från NTF

Förbund

17 Internationella kvalgränser 2012

Tävling

18 IWF Kongress i Paris

Förbund

18 Veteran-Em i Azerbadjan

Tävling

19 Rekordnoteringar 2011

Tävling

19 Ordföranden har ordet

Resultat.

Herrar							
Pl	Namn	Klubb	Född	Vikt	Ryck	Stöt	Totalt
Klass 56 kg							
1	Bilal Al-Husseini	Landskrona AK	1993	53.10	70	84	154
2	Tobiaz Feldt	Trelleborgs ABK	1994	55.57	65	75	140
3	Yaser Al-Sudani	Landskrona AK	1993	54.24	57	76	133
Klass 62 kg							
1	Oskar Stillman	Visby AK	1995	61.47	83	109	192
2	Martin Zung	Upsala TK	1971	61.21	85	100	185
3	Sebastian Nilsson	Borlänge AK	1990	61.00	76	94	170
4	Raimo Kortelainen	Vallentuna TK	1961	60.18	74	93	167
5	Gunnar Zetterberg	Upsala TK	1961	61.75	72	93	165
6	Andy Gao	Trelleborgs ABK	1995	61.61	62	96	158
Klass 69 kg							
1	Anton Hilmersson	Mossebergs AK	1992	67,57	91	110	201
2	Eddie Berglund	Örebro KK	1995	63,97	90	108	198
3	Fredrik Eriksson	Upsala TK	1994	66,61	85	100	185
Klass 77 kg							
1	Daniel Skoglund	Sundsvalls AK	1991	75,70	112	142	254
Klass 85 kg							
1	Pedram Parsi	Vallentuna TK	1988	84,04	119	147	266
2	Marc Wihlborg	HAK/Greppet	1969	83,01	118	147	265
3	Martin Rothwall	Mossebergs AK	1981	84,65	112	142	254
4	Hewa Sadi	Allmänna SK	1991	84,56	116	137	253
5	Patric Morelius	Mossebergs AK	1987	83,16	108	140	248
6	Emil Rine	Klippans KK	1987	84,31	106	140	246
Klass 94 kg							
1	Gunnar Lögdahl	Allmänna SK	1973	93,83	129	166	295
2	Sami Ismael	Väsby AK	1982	88,35	130	160	290
3	Jari Kemi	Stockholms AK	1988	94,00	128	155	283
4	Emil Svensson	Trelleborgs ABK	1991	92,24	123	158	281
4	Tobias Wiklund	Sundsvalls AK	1973	93,51	120	142	262
5	Peter Seberg	Allmänna SK	1984	93,92	112	138	250
Klass 105 kg							
1	Mikael Larsson	Upsala TK	1990	95,00	138	172	310
2	Viktor Hovlid	Visby AK	1986	104,28	123	155	278
3	Anders T Bergström	Sandvikens AK	1966	104,50	120	153	273
4	Tobias Lindroth	Upsala TK	1991	100,38	121	145	266
Klass +105 kg							
1	Jim Gyllenhammar	Allmänna SK	1978	126,90	160	200	360
2	Anders Andersson	Klippans KK	1972	118,98	140	171	311
3	Erik Nilsson	Örebro KK	1977	170,40	127	163	290
Damer							
Pl	Namn	Klubb	Född	Vikt	Ryck	Stöt	Totalt
Klass 48-58 kg							
1	Angelica Roos	Mossebergs AK	1989	57.60	71	93	164
2	Linda Tham	Stockholms AK	1985	54.68	57	72	129
3	Linn Fridström	Norrköpings AK	1990	50.89	57	64	121
Klass 63 - 69 kg							
1	Carita Hansson	Visby AK	1991	63.40	82	97	179
2	Madeleine Ahlner	Skara AK	1987	67.56	77	95	172
3	Elin Lindström	Mariestads AIF	1983	62.54	75	87	162
4	Elisabeth Holmström	Stockholms AK	1983	65.10	70	82	152
5	Stina Sandgren	Marks TK	1995	63.84	55	0	0
Klass 69 kg							
1	Anton Hilmersson	Mossebergs AK	1992	67.57	91	110	201
2	Eddie Berglund	Örebro KK	1995	63.97	90	108	198
3	Fredrik Eriksson	Upsala TK	1994	66.61	85	100	185
Klass 75 - 87 kg							
1	Annika Berntsson	Mossebergs AK	1976	69.86	82	95	177
2	Karin Engström	Stockholms AK	1983	75.13	78	91	169
3	Cecilia Nilsson	Allmänna SK	1979	84.99	65	100	165
4	Rebecka Holmqvist	Mossebergs AK	1989	73.65	66	86	152
5	Pia Nordqvist	Gävle KK	1991	96.56	67	80	147
6	Josephine Amedro	HAK/Greppet	1990	74.70	55	76	131



Mikael Larsson mycket nöjd efter sin fina tävling. Viktor Hovlid och Anders T Bergström gratulerar.

Foto: Jonny Kärkkäinen



Stora grabbar är vi allihopa! Jim Gyllenhammar guld, Anders Andersson silver, Erik Nilsson brons.

Foto: Jonny Kärkkäinen



Medaljörerna i klass 85 kg. Pedram Parsi flankeras av Marc Wihlborg och Martin Rothwall.

Foto: Linn Fridström



Gunnar Lögdahl säkrar segern med stöt på 166 kg i klass 94 kg.

Foto: Peter Norgren

kg. Fredrik Eriksson, Upsala, slutade trea med 185 kg.

77-kgs klassen bestod i år av endast en lyftare Daniel Skoglund, Sundsvall. Trots att Daniel gjorde en bra tävling efter en längre tids frånvaro på grund av skador och lyfte totalt 254 kg så fick han ingen SM-medalj med sig hem. För så säger dagens regler, är man ensam i sin klass får man inget SM-tecken. Jag anser att denna regel bör ses över inför kommande år, den aktive som har kvalat till SM kan ju inte hjälpa om han blir ensam i sin klass.

I 85-kgs klassen blev det en hård kamp mellan Pedram Parsi, Vallentuna, och Marc Wihlborg, HAK/Greppet. Klassen avgjordes inte förrän efter sista stöten och då fick regerande mästaren Marc se sig slagen av Pedram med ett ynka kg. Pedram fick ihop 266 kg och Marc 265 kg. Även bronsmedaljen var det en hård strid om. Endast ett kg skiljde trean Martin Rothvall, Mosseberg, (254 kg) och fyran Hewa Sadi, ASK (253 kg).

Efter rycken i 94-kgs klassen ledde Sami Ismael, Väsby, med ett kg över Gunnar Lögdahl, ASK. Rutinerade Gunnar stötte 166 kg mot Samis 160 kg och vann därmed guld med det sammanlagda resultatet på 295 kg. Jari Kemi, Stockholm, fick ihop 283 kg och erövrade därmed brons-

medaljen före hårt kämpande Emil Svensson, Trelleborg, som trots nytt personligt rekord inte räckte hela vägen.

Hemmasonen Mikael Larsson tog en lätt seger i klass 105 då han totalt lyfte 310 kg. Trots att Anders T Bergström, Sandviken, slog nytt svenskt veteranrekord i stöt (153 kg) räckte 273 kg till slut bara till en tredje plats efter Viktor Hovlid, Visby, som fick ihop 278 kg.

I klass +105 kg hoppades alla att Jim Gyllenhammar, ASK, skulle vara tillbaka efter det snöpliga VM äventyret tidigare i höst. Jim gjorde vad som förväntades av honom och vann klassen lätt med totalt 360 kg. Silvermedaljören Anders Andersson, Klippan, fick istället glädja sig över att ha slagit nytt svenskt veteranrekord i ryck (140 kg). Trea i klassen blev Erik Nilsson, Örebro.

Bästa lyftare på SM blev Carita Hansson, Visby, och Jim Gyllenhammar, ASK.

Bästa klubb på SM blev Mossebergs AK.

Totalt slogs fyra nya svenska rekord under SM-tävlingen. Inget av dessa rekord var dock något seniorrekord men det kommer kanske nästa år?

Eva Helgesson



Bilal Al-Husseini, Landskrona, klass 56 kg.

Foto: Linn Fridström



Visbys Oskar Stillman vann klass 62 kg.

Foto: Linn Fridström

Bästa herrlyftare

Jim Gyllenhammar Allmänna SK 372,4

Bästa damlyftare

Carita Hansson Visby AK 221,6

Klubbtävling

Mossebergs AK 57 poäng

Jultävlingar för de yngsta.

Landskrona AK med flera Skåneklubbar genomförde tävlingar för U14-lyftare kring jul. Ett nytt grepp som fler borde ta efter?

Landskrona AK, Trelleborgs ABK och Sörby BoIS arrangerade DM för U14-kategorin. Denna kategorin är kanske den viktigaste åldersgrupp som vi måste satsa ordentligt på. LAK och de andra Skåneklubbarna har tagit ett bra grepp på den verksamheten.

Håkan Johanson

Flickor			Poäng
35 kg	1. Angelica Dyberg, Trelleborgs ABK	20-29=49	159
40 kg	1. Julia Gustafsson, Sörby BoIS	26-36=62	179
44 kg	1. Ebba Jönsson, Sörby BoIS	19-27=46	131
	2. Annie Zetterstrand, Sörby BoIS	16-22=38	104
	3. Zanna Feldt, Trelleborgs ABK	18-27=45	96
58 kg	1. Julia Fors, Trelleborgs ABK	44-56=100	210
	2. Elin Nilsson, Sörby BoIS	28-38=66	148
63 kg	1. Emma Clausen, Trelleborgs ABK	35-47=82	171
	2. Alexandra Eriksson, Sörby BoIS	23-33=56	114
69 kg	1. Elsa Larsson, Sörby BoIS	35-46=81	139
Pojkar			
30 kg	1. Erik Svensson, Trelleborgs ABK	12-14=26	127
	2. Linus Persson, Sörby BoIS	11-14=25	122
40 kg	1. Marcus Strömberg, Trelleborgs ABK	15-17=32	100
45 kg	1. Isak Rantonen, Trelleborgs ABK	20-26=46	136
50 kg	1. Sajad Al-Sudani, Landskrona AK	31-42=73	199
	2. Hasan Al-Husseini, Landskrona AK	17-20=37	107
62 kg	1. Viktor Hult, Sörby BoIS	45-55=100	233
	2. Rasmus Persson, Sörby BoIS	27-27=54	116
69 kg	1. Anton Mårtensson, Trelleborgs ABK	52-74=126	270
77 kg	1. Chedi Osman-Blom, Landskrona AK	60-75=135	256
	2. Tobias Lindström, Sörby BoIS	41-59=100	208
	3. Oskar Rantonen, Trelleborgs ABK	28-39=67	124

Olofström åter arrangör för USM!

Årets svenska mästerskap för ungdomar arrangerades av Olofströms FK. Det är ett antal år sedan klubben senast stod som värd för ett svenskt mästerskap men det märktes inte. Arrangörerna hade verkligen gjort ett bra jobb med att skapa en trevlig tävling för de aktiva.

Det kom 46 lyftare till start till de två dagarnas tävling, vilket innebär att det var något färre än fjolårets ungdomsmästerskap. Detta kanske till viss del kan bero på att tävlingsplatsen inte riktigt ligger i närheten av de flesta föreningar. Alltså var det tyvärr inte många klubbar från övre halvan av landet som deltog, dock kan nämnas att två lyftare och en coach hittat ner ända uppifrån Umeå.

Det var stor spridning bland deltagarna såväl på ålder som tävlingsvana. De yngsta var endast 12 år och de äldsta 17, en del har tränat och tävlat i flera år medan i alla fall en lyftare gjorde sin tävlingsdebut efter endast några veckors tyngdlyftningsträning.

Lördagen var de vita lampornas dag. Detta berodde på att lyftarna och matcharna gjorde ett bra jobb och inte på att domarna satt och halvsov. Nersignalen i Olofström bestod av det mest irriterande ljud jag hört på en nersignal, dessutom lät den extra länge, alltså kunde varken domare eller åskådare sitta och slumra till i lokalen. Skämt åsido, domarna skötte sig exemplariskt och delade ut de lampor som

lyftarna förtjänade. Det enda felet domarna gjorde var att de var för få som hade anmält sitt intresse att döma. Hade det inte varit för Olofströms unga distriktsdomare hade en del positioner varit obemannade, exempelvis tidtagare, chief marshall och teknisk kontrollant. Varför är det så få förbundsdomare som är intresserade av att tjänstgöra på de olika mästerskapen här i Sverige?

Först ut var flickorna som gjorde upp om medaljer i sex vikt-klasser. Tyvärr saknades hälften av de 20 bästa ungdomslyfterskor som finns på Ullmans eminenta ranking. Men de som var på plats bjöd publiken på fin lyftning och en del personliga rekord blev slagna. Tävlingsens högsta poäng bland flickorna stod Stina Sandgren från Marks TK för.

Tävlingsens jämnaste klass måste ha varit pojkarnas 69 kg. Av sex startande var det fem olika medaljörer. Fredrik Eriksson från Upsala TK plockade förvisso hem alla tre gulden men gjorde tävlingen väl spännande genom att bomma sina två inledande försök i stöt och dessutom halta av flaket innan han till slut fick upp vikten i det tredje försöket. Mellan de fyra övriga medaljörerna skiljde endast 4 kg i det sammanlagda resultatet.

Om lördagen lystes upp av vita lampor bar söndagen ett rött skimmer över sig. Många var bommarna men det blev också många personliga rekord slagna. Värst med rekorden var nog

Örebros Conrad Hansson som laddat upp med att tävla i bänkprens i Sundsvall på lördagen. Han förbättrade sitt ryckpers med 9 kg och även några kg i stöt. Trots dessa nya rekord och tappert kämpande räckte det inte hela vägen fram till guldet. Vann klassen gjorde Trelleborgs Andreas Dyberg som också stod för helgens högsta poäng.

Dagens stora fight skulle stå mellan hemmalyftaren Adam Biske och Rasmus Liwendahl från Stockholms AK, tävlades i klass 77 kg. På JSM vann Adam över Rasmus och på Ungdoms nordiska var det Rasmus som lyfte mest av de båda. Först ut i dagens tävling var Liwendahl. Han ryckte lätt de 90 kg det var klovat men sen tappade han vikten och verkade lika förvånad som publiken. Det såg ju så lätt



Adam Biske glad ungdomsmästare i klass 77 kg.

Foto: David Biske



Stina Sandgren och Emma Ek bästa flickor på USM.

Foto: Håkan Johanson



Tobias Feldt Svensk Ungdomsmästare i klass 56 kg.

Foto: David Biske

ut men istället för tre vita lampor bjöd nu Rasmus in till ett övertag för Adam. Adam tackade för det och klarade sitt försök på 90 kg. Rasmus kontrade med att klara 90 och 95 med mersmak, undrar vad som kunde ha blivit om inte det första försöket gått förlorat. Under tiden hade Adam bommat sitt andralyft som var på 95 kg. I sitt tredje ryck skulle Adam försöka sig på ett omförsök och därmed också vinna delgrenen ryck. Men

vad händer nu då? Jo, tiden går ut innan Adam ens har tagit tag i skivstängen och Rasmus har en 5 kilosledning inför stötarna. Spänningen var på topp.

I stöt inledde Rasmus stabilt med 117 kg. För att vinna sammanlagt behövde då Adam 122 kg vilket klarades. Rasmus gick på 123 för att återta ledningen. Tyvärr för spänningens och Rasmus del blev det först en miss i överstöten och sedan en miss i

vändningen. Adam, som redan vunnit såväl stöt som sammanlagt valde då 128 kg vilket också klarades. Sista stöten på 131 kg blev dock för tung idag.

Klubbtävlingen vanns som vanligt av Trelleborg som ställde upp med så mycket som 11 lyftare. Tvåa i tävlingen blev Örebro och trea Borlänge.

Emma Sjölin

Resultat USM.

Pojkar					
Pl	Namn	Klubb	Född	Vikt	RyckStöt Totalt
Klass 50 kg					
1	Markus Wigeborg	Sundbybergs TK	1998	49.00	44 52 96
2	David Lantz	Örebro KK	1999	37.55	36 47 83
3	Hampus Helligren	IFK Umeå	1998	49.50	34 42 76
4	Adam Lantz	Örebro KK	1999	31.30	31 38 69
5	Sajad Al-Sudani	Landskrona AK	1998	48.85	28 40 68
Klass 56 kg					
1	Tobiaz Feldt	Trelleborgs ABK	1994	55.20	64 75 139
2	Daniel Abrahamsson	Marks TK	1996	52.15	57 70 127
3	Hampus Nilsson	IFK Umeå	1995	55.15	48 62 110
4	Ahmed Mohammed	Allmänna SK	1994	50.55	43 61 104
Klass 62 kg					
1	Oskar Stillman	Visby AK	1995	61.60	83 100 183
2	Andy Gao	Trelleborgs ABK	1995	62.00	63 90 153
3	William Axelsson	Örebro KK	1995	59.90	58 76 134
4	Jafar Hassani	Trelleborgs ABK	1994	60.05	50 60 110
5	Viktor Hult	Sörby BoIS	1998	60.05	43 54 97
Klass 69 kg					
1	Fredrik Eriksson	Upsala TK	1994	65.60	83 95 178
3	Linus Röhman	Trelleborgs ABK	1994	65.20	71 77 148
2	Alexander Bengtsson	Olofströms FK	1994	63.45	68 80 148
4	Viktor Gilbertsson	Örebro KK	1994	66.15	63 81 144
5	Sonil Zaman	Trelleborgs ABK	1994	65.60	62 85 147
6	Anton Mårtensson	Trelleborgs ABK	1998	67.60	50 72 122
Klass 77 kg					
1	Adam Biske	Olofström FK	1994	75.60	90 128 218
2	Rasmus Liwendahl	Stockholms AK	1994	76.40	95 117 212
3	Murteza Ghola	Trelleborgs ABK	1994	76.85	85 105 190
4	Petter Århäll	Mariestads AIF	1994	70.40	80 100 180
5	Birkan Kilinc	Allmänna SK	1995	77.00	70 97 167
6	Dino Gazibegovic	Örebro KK	1994	74.15	60 80 140
7	Chedi Blom-Osman	Landskrona AK	1997	75.20	60 76 136
Klass 85 kg					
1	Erik Vähä-Aho	Borlänge AK	1995	83.70	85 105 190
2	Robert Lindqvist	Jönköpings AK	1996	79.95	82 101 183
3	Elias Hachichou	Stockholms AK	1994	82.10	74 82 156
4	Emil Rantonen	Trelleborgs ABK	1995	81.45	65 80 1453
Klass 94 kg					
1	Andreas Dyberg	Trelleborgs ABK	1994	85.80	104 136 240
2	Conrad Hansson	Örebro KK	1994	86.70	100 125 225
3	Jonathan Amedro	HAK Greppet	1994	88.60	84 113 197
4	Samuel Holm	Södra TK	1994	88.45	70 87 157
Klass ö 94 kg					
1	Jimmy Ahlner	Skara AK	1996	112.40	76 105 181
2	Patrik Ivarsson	Örebro KK	1994	94.95	57 67 124

Flickor					
Pl	Namn	Klubb	Född	Vikt	RyckStöt Totalt
Klass 44 kg					
1	Julia Gustafsson	Sörby BoIS	1999	38.30	28 35 63
Klass 53 kg					
1	Ellinor Englundh	Mora AK	1996	51.95	40 48 88
2	Frida Drakes	Mora AK	1997	52.00	31 43 74
3	Rebecka Söderlund	Borlänge AK	1995	51.40	32 40 72
4	Em Holm Wihlborg	HAK Greppet	1998	51.25	27 35 62
Klass 58 kg					
1	Emma Enberg	Borlänge AK	1996	55.80	40 60 100
2	Julia Fors	Trelleborgs ABK	1998	57.65	43 47 90
3	Maja Martinsson	Sörby BoIS	1996	57.95	32 38 70
Klass 63 kg					
1	Madeleine Eriksson	Väsby AK	1994	62.90	41 51 92
2	Emma Clausen	Trelleborgs ABK	1997	58.60	32 50 82
Klass 69 kg					
1	Stina Sandgren	Marks TK	1995	64.80	55 70 125
2	Emma Ek	Eskilstuna TK	1994	65.10	53 66 119
Klass ö 69 kg					
1	Ida Cederlöf	Mariestads AIF	1995	77.00	52 63 115

Ranking Flickor

1	Stina Sandgren	Marks TK	152.71
2	Emma Ek	Eskilstuna TK	144.97
3	Emma Enberg	Borlänge AK	135.14
4	Ida Cederlöf	Mariestads AIF	128.28
5	Ellinor Englundh	Mora AK	125.61
6	Julia Gustafsson	Sörby BoIS	120.19

Ranking Pojkar

1	Andreas Dyberg	Trelleborgs ABK	284.55
2	Adam Biske	Olofströms FK	276.22
3	Rasmus Liwendahl	Stockholms AK	267.03
4	Conrad Hansson	Örebro KK	265.44
5	Oskar Stillman	Visby AK	264.23
6	Murteza Ghola	Trelleborgs ABK	238.45

Klubbtävling Totalt

1	Trelleborgs ABK	97
2	Örebro KK	57
3	Borlänge AK	32
4	Sörby BoIS	26
5	Mora AK	22
6	Marks TK	22

VM Paris - Lever OS drömmen?

Årets upplaga av VM var en av tidernas största med 519 deltagare varav 212 damer och 307 herrar från 92 länder.

Det gällde nu för alla nationer att visa musklerna och därmed försöka erövra så många OS platser som möjligt. Från varje land räknas 6 herrlyftare och 4 damlyftare i nationsstriden. Dessa lyftare ska dessutom vara anmälda innan VM startar. De 25 bästa nationerna på herrsidan och de 21 bästa på damsidan är garanterade minst två OS platser. Därför hade så många nationer skickat lyftare. Det var lyftare från alla världsdelar. Jag har nu varit på tre VM och detta var något extra. Min första tanke, var kommer alla lyftare ifrån? Dessutom lyfter de ruggigt tunga vikter. Det är bara att ännu en gång konstatera att vi ligger långt ifrån världseliten.

VM-tävlingarna upplevde inte mindre än 6 världsrekord och damerna stod för 5 av dessa. I klass 53 gjorde Zulfiya Chinshanlo, Kazakstan, 130 kg i stöt och i klass 63 kg Svetlana Tsarukeva, Ryssland, 117 kg i ryck. I klass 75 kg noterade Nadezda Evstyukhina, Ryssland nytt världsrekord i stöt 163 kg och i +75 kg noterades två världsrekord först ut var Rysslands Tatiana Kashirina, hon noterade 147 kg i ryck och Lulu Zhou, Kina noterade 328 kg sammanlagt. På herrsidan satte den iranska lyftaren Behdad Salimikordasiabi nytt världsrekord i ryck i den tyngsta viktklassen. Det nya rekordet är nu 214 kg.

Tävlingshallen var placerad i ett Cirkustält på Euro Disney i Paris. Med en publikkapacitet på ca 1700 personer. Det var en bra hall som inbjöd till fina tävlingar och framförallt var det mycket publik i alla viktklasser. Störst tryck var det i herrarnas klass 85 kg då Frankrikes stora hopp Benjamin Hennequin skulle försvara Frankrikes färger. Arrangören började värma upp publiken 1h innan tävlingsstart. Hallen bara kokade, det var ett majestätiskt tryck. Som aktiv kan detta var en fantastisk sporre eller orosmoment. Endast de med de bästa

nerverna klarar av detta och det syntes tydligt på lyftarna om de älskade detta. De som klarade av situationen kom in med stor pondus, rak i ryggen, bröstet utåt och hakan högt. De som inte redde ut situationen kom in som rädda harar med sluttande axlar och sänkt huvud. Bland annat gjorde egyptiern Ragab Abdel Hay Saad sin bästa tävling, han bara älskade detta och det "lyste" om honom. Den som gjorde den största bedriften var Frankrikes hopp Benjamin. Han klarade av situationen på ett föredömligt sätt med 5 godkända lyft och en andra plats. Det var flera favoriter som klappade igenom och inte klarade av trycket bl.a. Kinas Lo Yong missade ut sig i stöt.

Lena Berntsson

Sverige ställde upp med fyra lyftare två damer Lena Berntsson, Annika Berntsson och två herrar Ragnar Öhman, Jim Gyllenhammar. Först ut av de blågula var Lena Berntsson i klass 53D som tävlade kl. 08.00 på morgon hon var invägd och klar kl. 06.05, med en kroppsvikt på 52,95 kg. Lena gjorde sitt första lyft kl. 08.10 och klarade 66 kg mycket lätt och galant. Vi begärde därefter upp 69 kg vilket tyvärr medförde två bommar. Första på 69 kg tappade hon bakåt när hon gick i hop med fötterna, mycket snopet. Andra var ett typiskt framkantslyft. I stöt gick vi in på lägsta möjliga ingångsvikt vilket var 84 kg. Lena gjorde två mycket bra vändningar men lyckades inte hålla fast vikten. Smärtan i axeln störde för mycket. Inför sista lyftet höjde vi 1 kg, dels för att få ny energi och för att passera Dagmar Kutlikova, Slovakien. Även på denna vikt gjorde Lena en bra vändning och stötte upp vikten, men fick tyvärr underkänt p.g.a. efterpress. Tyvärr så var axeln värre än befarat och Lena lyckades inte hålla fast några stötar. För Lenas del är det viktiga nu att få ordning på axeln för att kunna ta revansch på EM i Antalya, Turkiet i april 2012.



Så lyfter en världsmästarinna i klass 53 kg, Zulfiya Chinshanlo, Kazakstan.

Foto: Thony Ragnarsson



Ragnar Öhman debuterar på VM med godkända resultat.

Foto: Thony Ragnarsson



Slutställning vid rekordlyftet.

Foto: Thony Ragnarsson



Salimikordiasabi pekar ut riktningen till London!
Foto: Thony Ragnarsson



Svetlana Tsarukaeva grundlägger sin VM-titel med fantastiska 117 kg i ryck.
Foto: Thony Ragnarsson

Annika Berntsson

Vår nästa deltagare Annika Berntsson gjorde en okey tävling. Två godkända ryck och en stöt blev facit och på det blev hon bästa svenska lyftare.

Annika skulle tävla i klass 69 kg och hade nästan 4,5 kg att gå ner med en månad kvar. Annika klarade dock bantningen på ett bra sett. Hon vägde in på 68,59. Uppvärmning i ryck var stabil. Annika startade på 83 kg och det gick bra, även 86 kg gick bra. Dock var hon instabil i höften. Hon fick kämpa för att inte tappa vikterna. 88 kg i sista rycket var hon inte nära att klara. Stötuppvärmningen upp till 92 kg var bra. Sista uppvärmningslyftet på 97 kg missade hon överstöten. Hon fick gardin. Därefter satt gardinkänslan kvar och hon bommade de två första överstöterna på 102 kg. Hon tog sig dock samman och satte sista stöten. Svenska rekordet i stöt är 104 kg och tanken var att göra ett försök på 105 kg. Nu blev det inget svenskt rekordförsök. Annika gjorde nu sin första tävling i klass 69 kg sedan februari 2010 och helt klart så påverkades Annika av bantningen.

Ragnar Öhman

Första manliga lyftare var Ragnar Öhman som tävlade i klass +105 C-grupp. Ragnar gjorde VM debut och en av uppgifterna var att skaffa sig internationell rutin som att äta, träna och tävla tillsam-

mans med världens bästa och se hur man klarar av detta. Det syntes på Ragnar att han var tagen av stundens allvar, dock var han i mycket bra form och det var goda förutsättningar för att det skulle bli tunga vikter. Ragnar gick in på 160 kg vilket tyvärr blev en bom, omförsöket var mycket lätt. Därefter gick han på 165 kg och även detta blev en bom. I stöt gick han in på 195 kg vilket klarades av mycket lätt. Därefter begärdes 202 kg, vilket resulterade i två lätta vändningar med tyvärr bommar i överstöten. Det var Ragnars första senior VM och en nyttig erfarenhet inför framtida mästerskap. Ragnar är blott 23 år och har en ljus framtid framför sig. Det ska bli spännande att följa Ragnars fortsatta utveckling.

Jim Gyllenhammar

Sist ut var Jim Gyllenhammar i klass +105 B. Jims mål inför tävlingen var att ta en topp 15 placering och försöka säkra en OS plats. Jim var i ruggigt bra form och han lyste av självförtroende. Jim var på plats 1 vecka innan tävlingsstart och på träningarna såg man hur formen steg från dag till dag. Förutsättningarna för en bra placering fanns. Uppvärmningen gick mycket bra och sista uppvärmningslyftet på 165 kg var mycket lätt. Han gick in på 170 kg vilket oförklarligt nog blev en bom. Jim har haft en tendens att bomma ingångslyftet

så det var ingen oro. Emellertid höjde vi till 171 kg för att skapa ny energi. Tyvärr bomrades denna vikt två gånger och därmed var Jim utan resultat och OS drömmen fick sig en törn. Han hade ingen energi kvar så han avstod stötarna. Nu gäller det för Jim att förbereda sig mot nästa stora mästerskap EM, Antalya i april. Blir det revansch då?

Om vi summerar de svenska lyftarnas insats så är den långt ifrån godkänd och endast 6 klarade lyft av 24 möjliga talar sitt tydliga språk.

Lever då OS drömmen? Jo, det gör den. Det finns fortfarande chans för Sverige att få med någon till OS i London 2012. Sista kvaltävling är på EM i Antalya, Turkiet 6-16 april. På damsidan finns det möjlighet till 1 OS plats men då gäller det att vara bland de sex bästa nationerna av de som INTE har fått några OS platser sedan tidigare. På herrsidan har Jim Gyllenhammar fortfarande chans att ta en individuell OS plats men då måste han vara rankad bland de 15 bästa lyftarna.

Det är ändå glädjande att se att svensk tyngdlyftning är på fram marsch. Sverige kommer med all säkerhet att ställa upp med sin största trupp i modern tid vid nästa års EM i Antalya. Det finns möjlighet att 5 damer och 3 herrar kvalificerar sig.

Thony Ragnarsson

Resultat VM Paris.

Herrar						
56 kg herrar						
1	WU Jingbiao	CHN	55.94	133	159	292
2	ZHAO Chaojun	CHN	55.89	128	156	284
3	HRISTOV Valentin	AZE	55.65	122	154	276
4	TRAN Le Quoc Toan	VIE	55.37	125	150	275
5	ALVAREZ Sergio	CUB	55.99	118	154	272
6	OM Yun Chol	PRK	55.76	115	152	267
62 kg herrar						
1	ZHANG Jie	CHN	61.90	145	176	321
2	KIM Un Guk	PRK	61.87	150	170	320
3	IRAWAN Eko Yuli	INA	61.98	139	171	310
4	FIGUEROA MOSQUERA					
	Oscar Albeiro	COL	61.91	138	170	308
5	BAZARBAYEV Umurbek	TKM	61.90	135	168	303
6	CHA Kum Chol	PRK	61.34	138	160	298
69 kg herrar						
1	TANG Deshang	CHN	68.63	155	186	341
2	CHEN Oleg	RUS	68.66	156	180	336
3	WU Chao	CHN	68.07	150	185	335
4	BINAY Mete	TUR	68.97	157	177	334
5	HASANOV Sardar	AZE	67.96	150	176	326
6	WON Jeongsik	KOR	68.89	144	182	326
77 kg herrar						
1	LU Xiaojun	CHN	76.45	170	205	375
2	SU Dajin	CHN	76.80	166	206	372
3	SA Jaehyok	KOR	76.94	157	203	360
4	MARTIROSYAN					
	Tigran Gevorg	ARM	76.99	166	190	356
5	RAMADAN IBRAHIM I					
	brahim	EGY	76.56	150	195	345
6	MARTIN Razvan	ROU	76.23	158	186	344
85 kg herrar						
1	ROSTAMI Kianoush	IRI	84.53	173	209	382
2	HENNEQUIN Benjamin	FRA	84.69	170	208	378
3	ZIELINSKI Adrian Edward	POL	84.62	174	202	376
4	KIREEV Rinat	RUS	84.96	170	204	374
5	AUKADOV Apti	RUS	84.36	168	202	370
6	SINCRAIAN Gabriel	ROU	84.72	169	201	370
94 kg herrar						
1	ILYIN Ilya	KAZ	93.78	181	226	407
2	IVANOV Artem	UKR	93.94	186	221	407
3	MOHAMMAD POURKARKARAGH					
	Saeid	IRI	93.46	181	221	402
4	IVANOV Alexandr	RUS	92.36	186	215	401
5	NURUDINOV Ruslan	UZB	93.25	177	221	398
6	DEMANOV Andrey	RUS	93.98	178	220	398
105 kg herrar						
1	AKKAEV Khadzhimurat	RUS	104.44	198	232	430
2	KLOKOV Dmitry	RUS	104.60	196	232	428
3	TOROKHTIY Oleksiy	UKR	104.27	181	229	410
4	MACHAVARIANI Gia	GEO	104.00	187	222	409
5	BONK Bartlomiej Wojciech	POL	104.25	185	221	406
6	NASIRSHELAL Navab	IRI	103.91	180	223	403
+105 kg herrar						
1	SALIMIKORDASIABI					
	Behdad	IRI	168.22	214	250	464
2	ANOUSHIRAVANI HAMLABAD					
	Sajjad	IRI	149.85	198	241	439
3	JEON Sang-Guen	KOR	157.86	192	241	433
4	MOGUSHKOV Chingiz	RUS	184.44	192	240	432
5	SHYMECHKO Ihor	UKR	136.36	200	230	430
6	AN Yong-Kwon	KOR	140.69	196	222	418
32	Öhman, Ragnar	SWE	127.85	160	195	355
---	GYLLENHAMMAR Jim	SWE	125.19	---	---	---

Herrar						
48 kg damer						
1	TIAN Yuan	CHN	47.76	90	117	207
2	KHAMSRI Panida	THA	47.59	80	107	187
3	KARAGOZ Nurdan	TUR	46.91	80	103	183
4	SIRIMONGKHON Wipada	THA	47.48	80	103	183
5	KARPINSKA Marzena	POL	47.69	82	101	183
6	CHANU Ngangbam Soniya	IND	47.52	75	96	171
53 kg damer						
1	CHINSHANLO Zulfiya	KAZ	52.67	97	130	227
2	DASDELEN Aylin	TUR	52.72	93	126	219
3	JI Jing	CHN	52.93	93	121	214
4	HSU Shu-Ching	TPE	52.68	93	120	213
5	CONTRERAS Yuderqui	DOM	52.94	95	111	206
6	MIYAKE Hiromi	JPN	50.14	88	115	203
---	BERNTSSON, Lena	SWE	52,95	66	---	---
58 kg damer						
1	NOVIKAVA Nastassia	BLR	57.89	101	136	237
2	LI Xueying	CHN	57.72	103	133	236
3	SIRIKA EW Pimsiri	THA	57.61	99	131	230
4	KALINA Yuliya	UKR	57.62	100	123	223
5	JONG Chun Mi	PRK	57.86	95	127	222
6	HEREDIA CUESTA Jackelina	COL	57.52	95	125	220
63 kg damer						
1	TSARUKAEVA Svetlana	RUS	62.17	117	138	255
2	MANEZA Maiya	KAZ	62.31	109	139	248
3	OUYANG Xiaofang	CHN	62.87	113	133	246
4	COCOS Roxana Daniela	ROU	62.72	107	136	243
5	PAK Hyon Suk	PRK	62.05	108	133	241
6	SHAINOVA Marina	RUS	62.35	106	135	241
69 kg damer						
1	SLIVENKO Oxana	RUS	68.37	118	148	266
2	XIANG Yanmei	CHN	68.40	116	148	264
3	MATVEEVA Tatiana	RUS	68.63	110	143	253
4	HUANG Shih Hsu	TPE	68.45	116	135	251
5	SHKERMANKOVA Maryna	BLR	68.14	107	131	238
6	ARTEMOVA Yulia	UKR	67.73	107	127	234
31	BERNTSSON, Annika	SWE	68,59	86	102	188
75 kg damer						
1	EVSTYUKHINA Nadezda	RUS	74.18	130	163	293
2	PODOBEDOVA Svetlana	KAZ	74.84	131	156	287
3	KIM Un Ju	PRK	74.75	114	151	265
4	KULESHA Iryna	BLR	74.52	121	140	261
5	VALENTIN Perez Lidia	ESP	74.34	120	138	258
6	KANG Yue	CHN	72.72	116	135	251
+75 kg damer						
1	ZHOU Lulu	CHN	133.66	146	182	328
2	KASHIRINA Tatiana	RUS	98.10	147	175	322
3	KOROBKA Olha	UKR	166.60	127	157	284
4	USMAN Mariam	NGR	122.88	117	156	273
5	DOVHAL Yuliya	AZE	87.37	118	145	263
6	ABORNEVA Alexandra	KAZ	102.27	110	150	260

Nationstävling damer

1	Kina	510/7
2	Ryssland	509/7
3	Kazakstan	439/7

Nationstävling herrar

1	Kina	568/8
2	Ryssland	542/8
3	Iran	495/8

Ranking damer

1	Evstyukhina Nadezda. Ryssland	332.6
2	Kashirina Tatiana. Ryssland	331.1
3	Zhou Lulu. Kina	328.0

Ranking herrar

1	Lu Xiaojun. Kina	472.2
2	Akkaev Khadzhimurat. Ryssland	469.9
3	Klokov Dmitry. Ryssland	467.5

Jim Gyllenhammar trea Olympic Test Event.

Jim avslutade säsongen starkt med en tredje plats i London. Det var en aggressivare lyftning från Jim med 172 i ryck och 214 kg i stöt. Stor skillnad på lyftarpodiet jämfört med VM. Bra utveckling, det lovar gott inför EM i Turkiet april månad.

Jim gick serien 165, 172 176 och 205, 210, 214 och säkrade därmed bronsmedaljen i sista stöten.

Fyra godkända lyft och årets bästa resultat av Jim. Bra avslutning på 2011.

Thony Ragnarsson



Jim blir trea på London Test Event.

Foto: Thony Ragnarsson

Resultat.

Herrar					
94 kg herrar					
1	ZAIROV Intiqam	AZE	92.98	171	206 377
2	LI Bing	CHN	93.91	157	205 362
3	MATAM MATAM David	FRA	93.49	160	195 355
4	WATTANAKASIKAM				
	Suthiphon	THA	93.56	165	190 355
5	PENT Leho	EST	88.65	158	190 348
6	SCHWARZBACH Tom	GER	86.12	147	190 337
7	SINCRAIAN Gabriel	ROU	86.98	157	180 337
8	CALANCEA Valeriu	ROU	92.33	145	190 335
9	KIRKBRIDE Peter	GBR	93.60	135	185 320
10	ANDERSEN Mikkel	DEN	93.09	138	167 305
11	WEBSTER Sonny	GBR	85.32	130	163 293
+ 105 kg herrar					
1	NAGY Peter	HUN	153.01	178	218 396
2	VELAGIC Almir	GER	136.59	176	212 388
3	GYLLEHAMMAR Jim	SWE	126.05	172	214 386
4	BONK Bartlomiej Wojciech	POL	105.11	175	210 385
5	GYURKOVICS Ferenc	HUN	110.23	173	202 375
6	BOULY Kevin	FRA	105.54	150	193 343
7	KAPLIN Dmitriy	KAZ	116.66	156	187 343
8	SEIM Mart	EST	125.45	145	193 338

Damer					
69 kg damer					
1	SUWANNARATANA Wiriya	THA	65.56	105	135 240
2	KANG Yue	CHN	68.92	110	130 240
3	KASIRYE Ruth	NOR	65.98	98	121 219
4	MIZDAL Ewa	POL	68.46	98	121 219
5	GIRARD Christine	CAN	67.48	94	119 213
6	LESNIEWSKA Anna	POL	63.95	88	114 202
7	TANI Ayano	JPN	68.00	90	110 200
8	PERDUE Natasha	GBR	68.34	87	110 197
9	LEPSA Irina	ROU	63.09	80	105 185
10	VESTMAN Katariina	FIN	68.24	77	98 175
75 kg damer					
1	DOVHAL Yuliya	AZE	88.98	117	138 255
2	VALENTIN Perez Lidia	ESP	75.58	117	137 254
3	SHIMAMOTO Mami	JPN	105.09	105	133 238
4	SCHOPPE Kathleen	GER	95.84	101	134 235
5	ROBLES Sarah	USA	120.13	103	123 226
6	JONAI Fumiko	JPN	108.07	90	130 220
7	KRANZ Yvonne	GER	77.68	95	124 219
8	LASSEN Jean Elizabeth	CAN	76.99	95	121 216
9	MAGAT Krisztina	HUN	100.33	97	118 215
10	ILMARINEN				
	Meri Tuuli Linnea	FIN	75.27	84	102 186

Benny domare på OS/London.

Benny Johansson har blivit uttagen som "Technical Official" till Olympiska Spelen i London i sommar! Det är tredje raka OS för Benny, vilket han är ensam om inom svensk tyngdlyftning.

Kvalificeringen går via ett antal VM- och JVM-tävlingar. Det gäller med andra ord att bli uttagen till VM-tävlingarna, där refter göra bra ifrån sig, slutligen konkurrera med ca 150 andra

internationella tyngdlyftningsdomare.

Aten, Peking och nu London. STF gratulerar och önskar lycka till för Benny med de tredje OS-tävlingarna. Samtidigt hoppas vi han får sällskap av aktiva till London!

Håkan Johanson



Benny Johansson.

Nordisk domarkonferens.

I samband med Nordiska mästerskapen för ungdomar och juniorer den 28-30 oktober i Stavanger genomfördes också en domarkonferens för Internationella domare kategori I och II. Regelmässigt arrangeras denna konferens vartannat år och i år hade vi glädjande nog 18 st domare från fyra av våra nordiska länder som deltog (exklusive själva kursledningen på tre personer). Detta var faktiskt deltagarrekord när det gäller våra Nordiska domarkonferenser. Nästa gång hoppas vi att även Island har möjlighet att sända någon representant.

Vi startade redan kl 1300 på fredagen. Hela eftermiddagen fram till kl 1830 var avsatt för teoretiska genomgångar och – glädjande nog- livaktiga diskussioner. På kvällen deltog sedan samtliga i den tekniska kongressen inför själva tävlingarna. Under lördag – söndag hade kursdeltagarna hand om samtliga domarfunktioner – frånsett juryuppdrag- det vill säga domare, tekniska kontrollanter, chief marshal, tävlingssekreterare samt tidtagare. Efter varje genomförd avdelning/grupp roterades deltagarna så att alla hade möjlighet att jobba i flera olika funktioner under de två tävlingsdagarna. Söndag mor-

gon – före tävlingsstart- hade vi nästan en timmes "feed back" där vi drog erfarenheter av första dagens tävlingar – ett viktigt inslag i själva konferensen.

På fredagseftermiddagen behandlade vi följande ämnen:

a) Uppgifter för "technical officials":

-I allmänhet, Jury, Domare, Teknisk kontrollant, Chief marshal, Tidtagare, Tävlingssekreterare.

b) Allmänna regler för "technical officials"

c) De mest förekommande felen i tyngdlyftning /bedömning

d) Viktändringskortet

e) Antidoping, bl a ADAMS

Vi hade också tänkt oss att låta våra elever testa sig själva på det internationella teoriprovet, men tyvärr, tidsbrist lade hinder i vägen.

Skall jag sammanfatta de tre dagarna så kan jag notera att alla deltagare var mycket alerta och engagerade och löste sina uppgifter på ett mycket bra sätt. Största svårigheterna tror jag mig kunna konstatera förelåg när det gällde att jobba som chief marschal respektive teknisk kontrollant (-er). Under tävlingarna hade juryn också nöjet att examinera två domare till högre behörighet: Patrik Helgesson,

Sverige till internationell domare kat I och Sigvald Monsen, Norge till kat II. Bägge klarade sin examination "med glans". Ett stort "Grattis" till er båda och Lycka till i fortsättningen!

Deltagare

Norge: Johanna Wåsjo, Ole Jacob Åås, Torstein Gjervan, Reidar C Johnsen, Steinar Kvame, Johnny Sandvik, Trond Kvilhaug, Sigvald Monsen.

Finland: Raimo Turunen, Ahti Hämäläinen, Heikki Rautapuro

Danmark: Tina Bendix Beiter, Erling Langtved.

Sverige: Elisabeth Hagman, Björn Liwendahl, Thomas Norlander, Anders Hammarberg, Patrik Helgesson.

Kursledning: Per Mattingsdal, Steve Cannon, GBR och under-teknad.

Jury: Benny Johansson (president), Per Mattingsdal och Larisa Izumrudova, Ryssland.

Som synes hade konferensen i år en lite mer internationell prägel än vanligt med en representant från Storbritannien i kursledningen och en från Ryssland i juryn.

Benny Johansson



Benny Johansson leder den nordiska domarkonferensen i Stavanger.

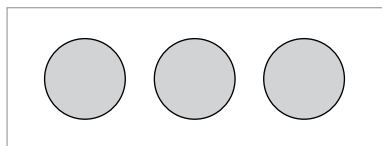
Foto: Larisa Izumrudova



Den internationella domarkadern får lära sig de senaste nyheterna rörande tävlingsreglerna.

Foto: Larisa Izumrudova

Domarspalten.



Redovisning av domarbok

Redovisningen av domaruppdragen för 2011 pågår för fullt, liksom utfärdandet av nya licenser för 2012. Glöm inte skicka in Din domarbok senast den 15/12!

Avgift för D/F = 500:-, för K1/K2 = 700:-.

Avgift för föreningsbyte 300:-.

Skicka snarast domarboken till:
Göran Gunnarsson, Loftgatan 4,
332 35 Gislaved.



Tio i topp lista för 2011

			Dömnda	Övriga	Totalt
1.	Benny Johansson *	Växjö AK	13	17	30
2.	Jan Hinrichsen	Vallentuna TK	26	0	26
3.	Patrik Helgesson	Landskrona AK	21	2	23
4.	Elisabeth Hagman	Visby AK	14	7	21
5.	Lars-Olov Stålner	Sörby BoIS	17	2	19
6.	Björn Liwendahl	Stockholms AK	15	3	18
7.	Krister Kjellander	Sörby BoIS	16	1	17
8.	Thomas Norlander	Sundbyberg TK	12	4	16
9.	Marcus Ahl ***	Landskrona AK	10	5	15
10.	Kjell-Åke Johansson**	TLK Lidköping	10	4	14
	Bo Ulfving	Haninge AK	10	4	14

Flest uppdrag

*	K 1
**	K 2
***	F
****	D

Domare som jubilerar under 2012

Född		Namn	Förening
6/3	70	BJÖRN LIWENDAHL	STOCKHOLMS AK
28/4	50	KJELL LINDHOLM	SKARA AK
29/6	80	SIGMUND RUTSTRÖM	KLIPPAN KK
27/8	60	BERT ALLDÉN	MALMBERGET AIF
5/12	70	LENNART GULLBERG	VÄXJÖ AK
10/12	70	FREDRIK ÖSTRÖM	NORRKÖPINGS AK
14/12	75	ARNE NORRBACK	SANDVIKENS AK

Favoritsegrar i höstens U14-serie.

Örebro KK segrade som väntat med toppresultat i samtliga tre omgångar. Sundbybergs TK stegade fram ordentligt under höstserien och är värdiga silvermedaljörer före Sörby BoIS, vilka visar imponerande bredd.

Glädjande att både Landskrona AK och IFK Umeå kommit starkt med full besättning. Trelleborgs ABK:s inledande satsning kom helt av sig men jag hoppas att de kommer igång igen under 2012.

Bröderna Lantz åter i topp individuellt före Sundbybergs Markus. Tippas att dessa tre även kommer att finnas med bland de främsta under 2012.

Julia x 2 var de främsta flickorna i serien.

Georg Boström



Resultat U14-serien hösten 2011					
	Omg 1	2	3	Totalt	
1	Örebro KK	803	839	825	2 467
2	Sundbybergs TK	685	674	638	1 997
3	Sörby BoIS	602	632	646	1 880
4	Sörby BoIS 2	406	445	478	1 329
5	Landskrona AK	350	390	562	1 302
6	Örebro KK 2	434	336	374	1 144
7	IFK Umeå	0	543	483	1 026
8	Trelleborgs ABK	682	0	0	682
9	Enångers AK	199	218	219	636
10	Trelleborgs ABK 2	437	0	0	437
11	Trelleborgs ABK 3	354	0	0	354
12	Sundbybergs TK 2	134	114	103	351
13	Trelleborgs ABK 4	107	0	0	107

Individuellt			
1	Adam Lantz	Örebro KK	303.1
2	David Lantz	Örebro KK	289.2
3	Marcus Wigeborg	Sundbybergs TK	278.6
4	Anton Mårtensson	Trelleborgs ABK	262.4
5	Niklas Jäderlöf	Örebro KK	260.8
6	Chedi Osman Blom	Landskrona AK	256.0
7	Felix Johansson	Sundbybergs TK	253.6
8	Viktor Hult	Sörby BoIS	232.7
9	Julia Fors	Trelleborgs ABK	229.0
10	Hampus Hellgren	IFK Umeå	223.7
11	Julia Gustafsson	Sörby BoIS	220.1
12	Johan Henriksson	Enångers AK	218.8
13	Alexander Hardysson	Örebro KK	210.9
14	Tobias Lindström	Sörby BoIS	208.5
15	Sajad Al-Sudani	Landskrona AK	198.4
16	Angelica Dyberg	Trelleborgs ABK	190.1

Sundbybergs TK slutade som tvåa i STF:s U14-serie för hösten. Seriechefen Thomas Norlander visar upp tre av sina adepter från vänster Lucas Zetterqvist-Persson, Felix Johansson och Marcus Wigeborg.

Rekryteringstävling 2011.

Ett stort grattis till Trelleborgs ABK som med 14 nyrekryterade ungdoms-/juniorlyftare vann 2011 års Rekryteringstävling och därmed erhåller 5 000 kr!

På andra plats kom Sörby BoIS med 12 lyftare och 3 000 kr rikare. På tredje plats kom Väsby AK med 11 lyftare och 1 000 kr i premier.

Totalt har vi kunnat registrera 99 ungdomar/juniorer som rekryterats och gjort minst 1 tävling under 2011, ett mycket bra resultat.

Rekryterings- och utbildningskommittén

Resultat rekryteringstävling 2011		
1	Trelleborg ABK	14
2	Sörby BoIS	12
3	Väsby AK	11
4	HAK/Greppet	7
5	Allmänna SK	5
6	Gävle KK	5
7	Borlänge AK	4
8	Mariestads AIF	4
9	Stockholms AK	4
10	Vallentuna TK	4
11	Eskilstuna TK	3
12	IFK Umeå	3
13	Mockfjärd AK	3
14	Upsala TK	3

15	Vilhelmina TK	3
16	Örebro KK	3
17	Landskrona AK	2
18	Olofströms FK	2
19	Bergsjö AK	1
20	Enångers AK	1
21	Kalmar AK	1
22	Kiruna AIF	1
23	Malmberget AIF	1
24	Mossebergs AK	1
25	Skara AK	1

STEG 1 INSTRUKTÖRSKURS I TYNGDLYFTNING

Stockholms TF har nöjet att inbjuda er till en Steg 1 Instrukörskurs på Bosön.

- Plats:** Bosön
Datum: 25-26 februari 2012.
 Kursen pågår kl 08.00-17.00 bägge dagarna.
Anmälan: Görs 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. Först 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 ordnas på egen hand.
Föreläsare: Samuel Björk, Skara
Information: Kontakta Emma Philipsson tfn 0737 - 75 04 62 eller
 Björn Nilsson tfn 0730 - 45 97 71

Välkomna med anmälan!

STEG 2 TRÄNARKURS

Västra Götalands Tyngdlyftningsförbund
 inbjuder till Tränarkurs Steg-2 i Borås den 10-11 mars 2012.

*En modern framgångsrik förening kräver
 kunniga personer i alla funktioner!*



- Plats:** Borås
Datum: Lördag 10 Mars. Start 10.00
 Söndag 11 Mars. Avslut 16.00
Logi (ingår ej:
 i kurspriset) Information Kjell-Åke Johansson
Kursledare: Utses senare från STF.
Anmälningsavgift: 3500 kr per deltagare. Inkluderar kursmaterial och
 instruktör samt lunch och fika. Sätts in på VGTF:s bg:
 FöreningsSparbanken Lidköping 5649-7647 i samband
 med anmälan till:
Lars Thorstensson, Dovhjortsvägen 9 531 57 Lidköping.
**Sista
 anmälningsdag:** 1 mars 2012. Obs! Minimum 7 deltagare. Detaljerat
 kursschema tillsänds Er efter anmälan.
Idrottslyftet: Svenska Tyngdlyftningsförbundet lämnar stöd till
 anmälningsavgift, resor samt boende. Glöm inte att
 söka medel från Idrottslyftet!
Frågor: Kjell-Åke Johansson kjellake@kjellakebyggare.se
 Tel: 0515 – 150 66 arb, 070 – 888 63 25.

Välkomna med anmälan!

Nyheter från NTF.

Motioner till kongressen

I samband med årets Nordiska Mästerskap för seniorer/U23/Nordic Team Championships genomfördes valkongress. Förutom val så fanns fyra motioner inlämnade i rätt tid samt ett från Finland som hade kommit in försent.

Motion nr 1, Danmark: Danska Tyngdlyftningsförbundet föreslog att NM för Masters skulle läggas ned. **Kongressen beslutade enligt motionären.** Efter 13 mästerskap läggs NM Masters ner. Anledningen var främst bristande intresse att delta respektive arrangera tävlingarna.

Motion nr 2, Norge: Norska Tyngdlyftningsförbundet föreslog att NM U23 skulle läggas ned. **Kongressen beslutade enligt motionären.** U23-tävlingarna kördes i samband med NM seniorer, men antalet deltagare blev inte fler, utan splittrade NM-tävlingarna. Det blev totalt tre U23-tävlingar genomförda innan denna kategori avslutades.

Motion nr 3, Norge: Norska Tyngdlyftningsförbundet föreslog att lyftare som blivit fällda för doping inte ska kunna erhålla NTF:s Elitnål. **Kongressen beslutade enligt motionären.** Motionen kom till som en motreaktion till att Finland sökte NTF:s Elitnål för en dopingfälld lyftare.

Motion nr 4, Sverige: Svenska Tyngdlyftningsförbundet motionerade om en utökning av ålderskategorier för Masters, så att NTF:s regler harmonierar med motsvarande för IWF. Nu hade kongressen redan beslutat att ta bort Masters från tävlingssprogrammet varför motionen inte fick någon betydelse längre. Till sist beslutades att den finska motionen skulle behandlas på kommande kongress i Stavanger. Finland motionerade om att NM seniorer skulle genomföras vartannat år istället för som nu, varje år. Anledningen var framförallt av kostnadsskäl. Vid kongressen i Stavanger blev det beslutat att NM seniorer fortsätter att genomföras varje år. Denna tävling är för många av våra bästa lyftare det enda mästerskap över det nationella, som man har möjlighet att delta på.

Valet till NTF:s styrelse

NTF:s styrelse väljs på två år vilket betyder en mandatperiod för tiden oktober 2011 till oktober 2013. Valet utföll enligt följande:

President:

Benny Johansson, Sverige

Vice president:

Taisto Kuoppala, Finland

Generalsekreterare:

Håkan Johanson

Dessutom utgör presidenterna i respektive nation övriga styrelseledamöter.

Danmark: Erling Johansen

Finland: Ylermi Luttinen

Island: Lárus Páll Pálsson

Norge: Per Mattingsdal

Sverige: Jonny Kärkkäinen.

Island på gång

Två isländska lyftare deltog på de Nordiska Mästerskapen, Gisli Kristjansson blev silvermedaljör i klass 105 kg på NM seniorer i Pori och Gudmundur Högni Hilmarsson blev 6:a i klass 77 kg på UNM i Stavanger. Nu har Per Mattingsdal, Norges president, genomfört en domarkurs på Island med fina resultat. Island har dessutom inbjudit de nordiska länderna till en internationell tävling i januari. Mycket på gång på sagoön, kan man säga.

NTF:s hemsida

NTF har en minihemsida kopplad till STF:s nya hemsida. Här publiceras nyheter, tävlingsresultat, nordiska rekord samt kongressprotokoll som berör NTF:s verksamhet. Exempelvis finns samtliga resultat från NM-tävlingarna publicerade.

Håkan Johanson



Per Mattingsdal ledde domarkursen på Island.

Kvalgränser till internationella mästerskap 2012

Nedan presenterade kvalgränser är riktlinjer för deltagande på internationella tävlingar. Kvalgränserna anges i Sinclairpoäng 2009-2012. OS- och Landslagskommittén fastställer slutgiltig uttagning. Ekonomiplan styr.

A- respektive B-gräns

För A-gräns står STF för allt som rör tävlingen. Entry fee (ca 1 500 kr), kost och logi (ca 1 100 kr/dag), resa (ca 5 000 kr), traktamente (210 kr resdagarna, övriga dagar 100 kr fickpengar). Förutsatt att personen blir uttagen av OS- och landslagskommittén.

För B-gräns står STF för Entry fee (ca 1 500 kr), kost och logi (ca 1 100 kr/dag). Den aktive betalar sin resa till mästerskapet. Inga traktamenten utgår. Förutsatt att personen blir uttagen av OS- och landslagskommittén.

EM ungdomar

(STF skickar inga deltagare 2012) Constanta, Rumänien, 29 aug-2 sept.

Pojkar Flickor

A-gräns
B-gräns

Kvaltid: STF prioriterar inte denna tävling 2012
Kvaltävlingar: STF skickar inga deltagare 2012.

EM juniorer

(konkurrera om 10:e plats)
Eilat, Israel 29 nov-9 dec.

Herrar Damer

A-gräns 335 p 205 p
B-gräns 325 p 195 p

Kvaltid: 2012.04.09 – 2012.10.28
Kvaltävlingar: EM, Allsv. serien omg. 4, Lag-SM finalerna, JVM, Arne pokalen, DM, JSM, U+JNM, Internationella tävlingar.

EM U23

(konkurrera om 15:e plats)
Eilat, Israel 29 nov-9 dec.

Herrar Damer

A-gräns 360 p 215 p
B-gräns 350 p 205 p

Kvaltid: 2012.04.09 – 2012.10.28
Kvaltävlingar: EM, Allsv. serien omg. 4, Lag-SM finalerna, JVM, Arne pokalen, DM, JSM, U+JNM, Internationella tävlingar.

VM Juniorer

STF skickar inga deltagare 2012)
Antigua, Guatemala, 6-18 maj.

Herrar Damer

A-gräns
B-gräns

Kvaltid: STF prioriterar inte denna tävling 2012
Kvaltävlingar: STF skickar inga deltagare 2012.

EM seniorer

(konkurrera om 10:e plats)
Antalya, Turkiet 6-16 april.

Herrar Damer

A-gräns 375 p 225 p
B-gräns 360 p 215 p

Kvaltid: 2011.10.01 – 2012.03.18
Kvaltävlingar: NM, U+JNM, Landsdelsmästerskap, SM, VM, Internationella tävlingar, Allsvenska serien omgång 1-3 2012.

VM seniorer

(Inget VM 2012)

Herrar Damer

A-gräns 390 p 235 p
B-gräns 375 p 225 p

Kvaltid:
Kvaltävlingar:

Nordiska mästerskap 2012 (riktlinjer)

Herrar Damer

NM seniorer 330 p 190 p,
Landskrona, Sverige, 28-29 september

NM juniorer 290 p 170 p,
Parkano, Finland den 26-28 oktober
(max 6 deltagare)

NM ungdomar 260 p 150 p,
Parkano, Finland den 26-28 oktober
(max 6 deltagare)

Kvaltid: 2011.10.01 – 2012.03.18
Kvaltävlingar: NM, U+JNM, Landsdelsmästerskap, SM, VM, Internationella tävlingar, Allsvenska serien omgång 1-3 2012.

Internationella Tyngdlyftningsförbundets (IWF) kongress, Paris 2011.

IWF-kongressen 2011 blev verkligen en lång och utdragen historia som pågick mellan kl 1000 och 1830. Drygt 90 nationer deltog. Jag skall självfallet inte redovisa allt som avhandlades utan begränsa mig till några, få områden.

Något som diskuterades mycket – både på kongress och vid IWF:s kommittésammanträden är organiserandet av framtida VM-tävlingar. Här hade man ett oerhört stort deltagarantal, tävlingar som pågick i 1½ vecka (två veckor med kommittésammanträden). Så här kan det inte fortsätta! Nu har en arbetsgrupp från IWF tillsatts som bl a tittar på följande:

- Maximera antalet deltagare till 20 st/viktklass?
- B-VM?
- Maximum fem tävlingsdagar med 3-4 pass/dag
- Två plattformar?
- Separata dam- och herr-VM?

Det finns säkert många fler frågeställningar som den här arbetsgruppen – och IWF- måste ta ställning till. Klart är att "Jätte-VM", typ Paris, sannolikt kommer att försvinna. Bl a uppstår ju oerhörda problem för en arrangör. Här fick ju arrangörerna ta emot svidande kritik, framförallt inledningsvis. Trupper

och enskilda som fick vänta upp till 10 timmar på ett hotellrum, ackreditering som tog – i vissa fall- upp till 40-50 timmar innan allt var klart, enorma köer till frukost mm.

Antidoping

Fram till den 1 november innevarande år har genomförts över 900 dopingtester, tyvärr med 34 positiva prov som resultat. Låt mig nämna att Ryssland har tre positiva prov, Rumänien 2 st, Thailand 3 st (+ 4 ytterligare fall som ännu inte är slutförda!). Detta är naturligtvis inte bra, och visar att fortfarande har alla inte förstått att man riskerar tyngdlyftningens framtid som OS-sport. Här i Paris visade det sig också att sju nationer (bl a Bulgarien, Cypern och Saudi-arabien) inte skött sina "whereabouts" på rätt sätt. Resultatet av detta blev att totalt cirka 50 lyftare omedelbart fick lämna Paris – utan att ha fått tävla! Det skall väl också nämnas att de här nationerna – enligt uppgift fått sex påminnelser, men utan resultat!

Vid kongressen upplöstes IWF:s egen antidopingkommision. I stället utsågs en oberoende antidopingkoordinator, dr Valter Tröger från Tyskland – en man med mycket stor erfarenhet i frågan. Jag tror att detta absolut är

ett steg i rätt riktning. Dr Tröger skall bl a arbeta mycket tätt med WADA.

Kommande VM-arrangörer

Arrangörer för de nästkommande årens VM-tävlingar fastställdes också. Långa resor, höga kostnader kan man redan nu förutse. Detta drabbar naturligtvis främst de små nationerna – för toppnationerna har det – sannolikt- marginell betydelse.

2013

VM: Warszawa/Polen
Junior-VM: Peru
Ungdoms-VM: Uzbekistan

2014

VM: Kazakstan
Junior-VM: Ryssland
Ungdoms-OS: Kina

2015

VM: USA
Junior-VM: Warszawa/Polen
Ungdoms-VM: ej klart

Vi fick naturligtvis också en omfattande presentation hur förberedelserna för OS i London fortskrider. Låt mig bara nämna att tävlingsdatum för tyngdlyftningen är 28/7 – 8/8, det vill säga tävlingsstart är dagen efter själva OS-invingningen.

Benny Johansson

Veteran-EM i tyngdlyftning, Lankaran, Azerbadjan 2-9 juni 2012.

Anmälningarna till veteran EM i Azerbadjan den 2-9 juni 2012 görs senast den 10 mars till undertecknad. Sidan 1-3 vill jag ha in, rätt ifyllda, glöm ej att skriva under på 3 ställen. Läs igenom alla villkor, inklusive doping informationen.

Avgiften är 800 kr och inbetalas på mitt konto handelsbanken clearing nr 6915, konto nr 58153702.

Anmälningsblanketter hittar ni på Europeanmasterswl.com hemsida alternativt kontakta mig så kan jag sända en till er.

Lämna Er mailadress i ansökan så jag kan sända informationer m.m. till Er.

Jan Hinrichsen

**JAN HINRICHSEN
LENA 32
186 93 VALLENTUNA**

**Janhin@hotmail.com
Telefon: 0708-95 14 98**

2012 ska bli ännu bättre än 2011 varit!

Jag skriver detta med vetskap om att 2011 varit ett mycket bra år ur flera olika synvinklar. Svensk tyngdlyftning har inte på många år varit så nära 600 licenserade lyftare. Vi nådde till slut 592 herrar och damer som hade tävlingslicens, vilket är bättre än på många år. När vi ser till antal nya svenska rekord kan vi inte heller klaga. Totalt fick vi se 61 nya svenska rekord under året, vilket är riktigt bra. Om vi skärskådar dessa nya rekord kan vi dock se att mer än hälften sattes av våra veteranlyftare. Alla som känner mig vet att jag inte på något sätt är emot veteranlyftningens framgångar, snarare tvärtom. Ändå måste jag framhålla vikten av att det är våra ungdomar och juniorer som framförallt sätter nya rekord. Där har vi svensk tyngdlyftnings framtid!

På ett annat sätt tror jag att vi också har svensk tyngdlyftnings framtid i nya moderna företeelser som Crossfit och Kettlebell. Jag har just kommit hem från

en väldigt givande internationell tävling på Island, där såväl Daniel Skoglund som Madeleine Ahlner skött sig med bravur. Vid ett mycket givande samtal med Islands utomordentligt trevliga lyftpresident Larus Pål Pålsson fick jag veta att antalet lyftlicenserade sju (7) faldigats tack vare de nya Crossfit och Kettlebells-föreningarna. Utan att dra detta för långt så visar det på en rejäl potential för tillväxt för svensk tyngdlyftning. Allra starkast blir detta om vi tillsammans drar åt samma håll.

Jag har stor tillförsikt att 2012 ska bli än bättre än 2011 på flera sätt. Först av allt hoppas jag att Sverige ska ge England och Norge en rejäl match trots att vi inte har helt toppat lag. Sen hoppas och tror jag att vår stora satsning på en OS-plats ska ge resultat genom att Jim Gyllenhammar lyckas nå de välbehövlige resultaten på EM i Turkiet. Jag lovar att förbundet har förberett sig genom viktiga möten och



samtal med SOK. Självklart hoppas jag också på att våra duktiga damer lyckas nå ända fram.

Med detta sagt önskar jag alla våra lyftare, tränare, ledare och alla andra för vår sport viktiga personer ett utmärkt 2012.

Bästa lyftarhälsningar

Jonny Kärkkäinen
Förbundsordförande

Rekordnoteringar damer 2011.

Född	Kat	Klass	Gren	Kg	Namn	Vikt	Förening	Datum	Plats	Tävling
1991	J+S	63 kg	Ryck	81	Carita Hansson	63.00	Visby AK	10-29	Stavanger	JNM
1991	J+S	63 kg	Stöt	101	Carita Hansson	63.00	Visby AK	10-29	Stavanger	JNM
1991	J+S	63 kg	Totalt	182	Carita Hansson	63.00	Visby AK	10-29	Stavanger	JNM
1991	J	69 kg	Ryck	82	Carita Hansson	63.40	Visby AK	12-04	Uppsala	SM
1991	J	69 kg	Stöt	101	Carita Hansson	64.30	Visby AK	12-10	Kalmar	KM
1994	U	+69 kg	Ryck	69	Emma Wennerström	71.75	Kalmar AK	12-10	Kalmar	KM

Rekordnoteringar herrar 2011.

Född	Kat	Klass	Gren	Kg	Namn	Vikt	Förening	Datum	Plats	Tävling
1960	50-54	69 kg	Ryck	81	Jari Torikka	68.75	Olofströms FK	10-22	Vallentuna	SM-V
1960	50-54	69 kg	Ryck	86	Jari Torikka	68.75	Olofströms FK	10-22	Vallentuna	SM-V
1960	50-54	69 kg	Ryck	90	Jari Torikka	68.75	Olofströms FK	10-22	Vallentuna	SM-V
1950	60-64	69 kg	Ryck	75	Ronald Sanderberg	68.75	Sörby BoIS	10-22	Vallentuna	SM-V
1960	50-54	69 kg	Stöt	101	Jari Torikka	68.75	Olofströms FK	10-22	Vallentuna	SM-V
1960	50-54	69 kg	Totalt	191	Jari Torikka	68.75	Olofströms FK	10-22	Vallentuna	SM-V
1936	75-79	85 kg	Ryck	55	Per-Olof Hansson	81.00	Karlstads AK	10-22	Vallentuna	SM-V
1936	75-79	85 kg	Totalt	120	Per-Olof Hansson	81.00	Karlstads AK	10-22	Vallentuna	SM-V
1972	35-39	+105 kg	Ryck	138	Anders Andersson	117.40	Klippans KK	10-16	Landskrona	SDMM



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

ELEIKO
The world's most famous bar