

TYNGD LYFTAREN

SVENSKA TYNGDLYFTNINGSFÖRBUNDETS TIDNING



RESULTAT

INBJUDAN KURSER

RANKING

DAMER

2010/2011

KRAFTKARLAR
ATT MINNAS

TÄVLING

REYKJAVIK INTERNATIONAL GAMES.

TÄVLING

TRENATIONSLANDSKAMPEN

KURS

TRÄNARKURS I LANDSKRONA

årgång 68
nr 1/2012
April

Framtidsplan - avstamp inför framtiden

Hur ser svensk tyngdlyftnings framtid ut? Svaret är nog att vi inte vet det förrän vi är där. Att blicka tillbaka är mycket enklare, för då kan vi se svart på vitt hur det gått. Om vi jämför med 2005 t e x kan vi se att vi har fler föreningar, nästan 10 % fler licenserade lyftare och närapå en fördubbling av antalet damlyftare. Vi är över 200 ungdomslyftare för första gången på 15 år. Under förra året var nyrekryteringen mycket bra, kanske med Rekryterings- och Utbildningskommitténs rekryteringstävling som extra morot.

Hur ser då framtiden ut? Ska vi forställa att arbeta på samma sätt och med samma mål? Det är något som svensk lyftledning funderar över för högtryck nu. Ett nytt Måldokument/Framtidsplan är under utarbetande efter beslut i förbundsstyrelsen i februari. Under Ord- förändekonferensen i månadsskiftet mars/april var framtidsplanen en av huvudpunkterna, och viktiga framtidsfrågor diskuterades också på tränarträffarna i Landskrona och på Bosön. Vi kommer att jobba vidare med detta viktiga dokument under året med utgångspunkten att staka ut en bra färdväg in i framtiden. Tyvärr förlorar förbundsstyrelsen tre mycket duktiga ledamöter då Magnus Kjellgren slutar efter en mångårig stark arbetsinsats och Emma Sjölin och Thomas Norlander efter några års intensivt arbete för förbundet. Valberedningen och dess ordförande Kjell-Åke Johansson har haft en mycket tuff tid med att få fram förslag till nya ledamöter. Vid årsmötet i Örebro fastställs hur den nya förbundsstyrelsen ska se ut.

Avslutningsvis så måste jag delge mina starka sympatier för Jim Gyllenhammar som så oturligt skadade sig bara veckor innan sista kvalchansen till OS i London. Från mitt håll har jag gjort allt för att Jim ska få kvala senare. Vid samtal med IWF:s President Tamas Ajan har jag förklarat situationen och väddat om ett "wild card" för Jim om han skulle prestera bra på en internationell tävling på försommaren. Svaret var tyvärr ett nej- EM i Turkiet var sista chansen och då hade 400-410 kg krävts.

Nu måste vi rikta om sikten på framtida OS och i god tid göra satsningar på framtida OS-kandidater. OS- och Landslagskommittén med Erling Åkesson i spetsen har intressanta tankar på gång när det gäller att skapa en "Elitgrupp med kontrakt" som förbundet ska satsa på med riktade medel. Det ska bli spännande att följa utvecklingen framöver.

Avslutningsvis tror jag det ligger mycket i uttrycket – framtiden blir vad vi gör den till.

Jonny Kärkkäinen, Förbundsordförande

Tyngdlyftningen sörjer: Vasily Alexeev är död

Jag hade tur nog att gå på träna Vasily Alexeev, dubbel Olympisk mästare i München 1972 och i Montreal 1976, åtta gånger Världsmästare, ärad "Master of Sports" i Sovjet, samt högt ansedd tränare dog den 25 november 2011.

Alexeev satte 80 världsrekord och 81 Sovjetrekord, inklusive det absolut högsta rekordet sammanlagt med tre lyft (645 kg).

Alexeev var invald i tyngdlyftningens Hall of Fame 1993 och framröstades som Sovjets största idrottsman någonsin. Troligen var han den mest kända tyngdlyftaren i hela världen. Den 7 januari 2012 skulle han ha fyllt 70 år. I hemstaden Rostov förbereddes firandet, men sedan tidiga november var han inlagd på sjukhus i Badenhäusen, Tyskland på hjärtklinik, där han dog den 25 november.



Källa: Ryska Tyngdlyftningsförbundet/IWF

TYNGD LYFTAREN

SVENSKA TYNGDLYFTNINGSFÖRBUNDETS TIDNING

Årgång 68
nr 1/2012 April

OMSLAGSBILD

Cornelia Hansson slår svenskt rekord.

Foto: Mikael Forslund.



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

Karlskatan 28, 703 41 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. 2012.

ISSN 1404-594X

Fina lyft bland varma källor.

I början av december kom ett brev från det isländska förbundet med en inbjudan och vädjan till Sverige att skicka några tyngdlyftare till årets RIG, Reykjavik International Games. Tävligen som är en multisporttävling har pågått årligen sedan 2008 och samlar fler och fler idrotter och tävlande varje år. Styrkelyft har varit med några år och i år hade även det isländska tyngdlyftningsförbundet bestämt sig för att delta. Villkoret var att man också skulle få med lyftare från andra länder. Totalt var det närmare 2500 idrottare som deltog och däribland två svenska lyftare, Madeleine Ahlner och Daniel Skoglund.

Det var mitt i mörkaste vintern som de två lyftarna och jag flög de tre timmarna till Keflavik på Island. Vi kände ju till att det finns mycket varma källor på ön, och även namnet på den mest berömda, Blue Lagoon. Nog blev vi överraskade då vi blev mötta på flygplatsen av den utomordentligt trevliga isländska lyftarpresidenten Larus Pål Pålsson som undrade om vi ville prova de varma källorna i Blå Lagunen. Utan tvekan hakade vi på och inom kort låg vi och njöt i det 40-gradiga vattnet. Biljetterna stod Larus för! Detta härliga mineralbad gjorde tydligen våra lyftare gott inför tävlingen dagen därpå. Båda såg ut att vara i fin form och laddade på söndagen.

Tävlingen genomfördes i en av Crossfit-klubbarnas träningslokaler, och var väl lämpad för

arrangemanget. På Island har tyngdlyftning och Crossfit sedan flera år samarbetat på ett bra sätt som inte minst har gynnat isländsk tyngdlyftning. Man har flerfaldigt antalet licenserade lyftare, i och för sig från en låg numerär. Totalt var det elva lyftare till start, varav sex herrar. Damerna inledde och här ställdes vår Madeleine mot Danmarks Christina Ejstrup och tre isländskor. Madde som vägde 67 kilo inledde med att lätt klara både 66 och 70 kilo i ryck. Inför sista funderade vi på lämplig vikt i tredje försök, tyvärr fanns ingen aktuell poängställning så vi visste inte Christinas poäng. Vi valde 74 kilo som också klarades mycket lätt. Det fanns marginal för flera kilo till.

I stöten säkrade vi resultat genom 91 kilo och sen en höjning till 95. Inför sista stöten framkom det att Madde behövde begära in 106 kilo för att komma ikapp Christina. Slutligen beslöts att

Madde skulle gå på 98 kilo, vilket hon också klarade till synes lätt. Danskans resultat 69-83 =152 gav henne 216 poäng vilket gav segern före Madeleine på 206 poäng. Närmaste isländska Annie Thorisdottir stannade på 185 poäng.

Så var det dags för Daniel att visa den uppåtgående formen. Han ställdes mot fem lyftare från Island, varav ett par även höll på med Crossfit. Daniel började med att stabilt rycka 109 kilo. Han höjde en femma till 114 som också såg riktigt bra ut. Utan att tveka ville Daniel ha 118 i tredje försöket. Tyvärr räckte inte draget riktigt till denna gång. Islands 38-åriga stjärna Gisli Kristjansson tog en säker ledning genom att rycka 156 vägande 110 kilo. Stöten började lite oturligt för Daniel som bommade 145 kilo. Han laddade om på ett föredömligt sätt och klarade galant omförsöket. Nu hade han i stort sett säkrat en andraplats i det sex man stora



Välbesökt på Reykjavik International Games.
Foto: Daniel Skoglund.

Innehållsförteckning

- | | | | | | |
|---|---|----|--|----|---|
| 2 | Framtidplan- avstamp inför framtiden
Ledare | 6 | Cornelia på gång.
Tävling | 13 | Mötesordförande eller styrelseordförande?
Förbund |
| 2 | TL sörjer Vasily Alexeev
Förbund | 7 | Kraftkarlar att minnas
Förbund | 14 | Inbjudan 5-kampstävling
Tävling |
| 3 | Reykjavik International Games.
Tävling | 8 | Ranking DAMER 2010/2011.
Tävling | 14 | Sommarlyftet i Skara
Kurs |
| 4 | Trenationslandskampen.
Tävling | 11 | Viktändringskortet
Tävling | 15 | Steg 1 kurs tyngdlyftning
Kurs |
| 5 | Allmänna SK och Mossebergs AK.
Tävling | 12 | Träningskurs i Landskrona
Kurs | 15 | Crossfit och kettleballs
Förbund |



Madeleine Ahlner blir tvåa på RIG.
Foto: Daniel Skoglund.



Daniel Skoglund åter i landslagsdräkten.
Foto: Daniel Skoglund.

startfältet, och utökade ytterligare försprånget genom en bra vändning och stöt på 148 kilo. Åt veteranen Kristjansson fanns det för dagen inget att göra. Han fick 170 kilo i stöt efter att även varit nära på 175 kilo.

Två silverplatser av våra svenska lyftare tycker jag är bra och dom gjorde tydligen även stort intryck på den stora isländska publiken och inte minst på isländska förbundets Haraldur B Sigurdsson som skickade ett mejl till mig efteråt, han skrev:

"Thank you for a good showing and very good lifting. Hopefully you have inspired the Icelandic weightlifting community into better results!"

Jonny Kärkkäinen, ordförande och coach

Resultat Herrar					
1	Gisli Kristjansson. ISL	156	170	326	349.8
2	Daniel Skoglund. SWE	114	148	262	333.0
3	Fredrik Aegidus. ISL	100	130	239	274.9'
Resultat Damer					
1	Christina Trier Ejstrup. DEN	69	83	152	216.3
2	Madeleine Ahlner. SWE	74	98	172	206.0
3	Annie Mist Thorisdottir. ISL	65	92	157	185.3

Trenationslandskampen.

Tävlingarna genomfördes i Bristol, England den 11 februari.

Coach: Ulf Stillman,
Ann-Christin Öhman

Domare: Krister Kjellander

Nationstävling		
1	England	2258
2	Sverige	2099
3	Norge	2082

Pl	Namn	Nation	Vikt	Ryck	Stöt	Totalt	Sinclair
Ungdomar							
1	Chi Chea	ENG	69.20	91	114	205	273.86
2	Tore Gjörriingbø	NOR	82.90	100	125	225	271.33
3	Oskar Stillman	SWE	65.20	85	110	195	270.76
4	Alex Johnson	ENG	71.70	95	110	205	267.94
5	Johan Murberg	NOR	72.80	90	102	192	248.67
6	Robert Lindqvist	SWE	80.30	77	102	179	219.44
Damer							
1	Zoe Smith	ENG	60.80	85	105	190	241.71
2	Carita Hansson	SWE	63.60	78	98	176	217.50
3	Hannah Powell	ENG	45.20	57	76	133	214.54
4	Madeleine Ahlner	SWE	67.50	70	90	160	190.84
5	Linn Dagsland	NOR	68.20	60	77	137	162.46
6	Maria Lavelle	NOR	60.60	54	69	123	156.82
Juniorer							
1	Oskar Svensson	SWE	87.30	135	175	310	364.53
2	Shaun Clegg	ENG	72.30	125	153	278	361.54
3	Kristian Hølleren	NOR	97.00	118	140	258	289.82
4	Andreas Dyberg	SWE	85.70	107	132	239	283.52
5	Thomas Eide	NOR	57.00	85	100	185	282.78
6	Sonny Webster	ENG	85.50	0	160	160	190.02
Seniorer							
1	Halil Zorba	ENG	76.20	120	165	285	359.50
2	Bradley Burrowes	ENG	86.40	135	160	295	348.59
3	Mikael Larsson	SWE	93.70	130	170	300	341.81
4	Jarlief Amdal	NOR	92.10	130	165	295	338.60
5	Kim Eric Tollefsen	NOR	102.80	132	170	302	331.87
6	Ragnar Öhman	SWE	130.00	0	205	205	211.02

Allmänna SK och Mosseberg helgens lag!

Fortfarande en hel del nollade resultat från vissa håll. Allmänna SK:s Elitserielag fick till ett mycket bra resultat trots Jim Gyllenhammars låga resultat (sjukdom). Mosseberg AK:s damlag gjorde också ett mycket bra resultat. Dessa två lag befäster sin ställning som Sveriges bästa i respektive kategori. Nedan några kommentarer till omgången.

Mossebergs damlag slog till med årets första + 600-poängare. Allmänna SK, Mariestads AIF och Stockholms AK på finalplats till lag-SM.

Herrarnas Elitserie består nu av sex lag tre flyttades ned till div 1. Där visade Trelleborg ren Elitserieklass och leder klart div 1. Karlstads AK har siktet inställt på div 1 och i div 3 är det jämnt mellan Upsala TK och Örebro KK. UTK leder efter två omgångar.

Sveriges bästa tyngdlyftartjejer finns i Mariestad, det visar man tydligt genom att leda damjuniorerna.

De bästa herrjuniorerna finns i Trelleborg men utmanas av Örebro. Mariestad och Borlänge på finalplats.

Omvänd ordning i ungdomsserien, Örebro klar etta med Trelleborg på andra plats. Jönköping och Sundbyberg funderar starkt på finaldeltagande.

Veterankategorin är i år mycket jämn, endast 41 kg skillnad mellan ettan och fyran. Kiruna leder före Sörby, Stockholm och Uppsala. Kommer Enånger ifatt?

Håkan Johanson

Allsvenska serien

Herrar Elitserien				
	Omg 1	Omg 2	Totalt	
1	Allmänna SK	1 655	1 851	3 506
2	Mossebergs AK	1 711	1 742	3 453
3	Upsala TK	1 701	1 702	3 403
4	Mockfjärds AK	1 643	1 637	3 280
5	Örebro KK	1 416	1 609	3 025
6	Stockholms AK	1 399	1 575	2 974
Herrar Division 1				
1	Trelleborgs ABK	1 569	1 515	3 084
2	Norrköpings AK	1 494	1 474	2 968
3	Sörby BoIS	1 479	1 417	2 896
4	Jönköpings AK	1 374	1 370	2 744
5	Väsby AK	1 118	1 235	2 353
6	Kalmar AK	1 249	878	2 127
7	Visby AK	1 076	849	1 925
8	Klippans KK	1 171	729	1 900
9	Stockholms AK 2	686	797	1 483
Herrar Division 2				
1	Karlstads AK	1 406	1 428	2 834
2	HAK/Greppet	1 434	1 312	2 746
3	Borlänge AK	1 360	1 334	2 694
4	Olofströms FK	1 339	1 344	2 683
5	Marks TK	1 308	1 157	2 465
6	Landskrona AK	994	1 132	2 126
7	Ronneby AK	1 033	708	1 741
8	Vallentuna TK	900	544	1 444
Herrar Division 3				
1	Örebro KK 2	1 101	1 222	2 323
2	Upsala TK 2	1 186	1 049	2 235
3	Sundbybergs TK	1 191	1 021	2 212
4	Kiruna AIF	1 066	1 042	2 108
5	IFK Umeå	1 037	1 018	2 055
6	Kramfors-Alliansen	419	1 065	1 484
7	Sundsvalls AK	0	1 163	1 163
8	Södra TK	494	184	678
9	Malmbergets AIF	415	241	656
10	Malmö LK	487	0	487
11	Skara AK	0	0	0
12	Stockholms AK 3	0	0	0
13	Mockfjärds AK 2	0	0	0

Damer Division 1				
	Omg 1	Omg 2	Totalt	
1	Mossebergs AK	521	601	1 122
2	Allmänna SK	464	468	932
3	Stockholms AK	437	458	895
4	Mariestads AIF	393	498	891
5	Trelleborgs ABK	446	413	859
6	Falu AK	396	389	785
7	Mariestads AIF 2	384	393	777
8	HAK/Greppet	376	392	768
9	Borlänge AK	364	355	719
10	Mockfjärds AK	385	297	682
Damer Division 2				
1	Landskrona AK	96	323	419
2	Sundbybergs TK	216	101	317
3	Kiruna AIF	291	0	291
4	Väsby AK	85	197	282
5	Visby AK	0	217	217
6	Upsala TK	0	131	131
Damer Juniorer				
1	Mariestads AIF	402	401	803
2	Borlänge AK	358	364	722
3	Sörby BOIS	328	293	621
4	Väsby AK	0	113	113
5	Visby AK	0	0	0
Herrar Juniorer Division 1				
1	Trelleborgs ABK 1	1 343	1 275	2 618
2	Örebro KK	1 182	1 254	2 436
3	Trelleborgs ABK 2	880	950	1 830
4	Mariestads AIF	871	888	1 759
5	Borlänge AK	0	973	973
6	Landskrona AK	191	668	859
7	Mockfjärds AK	609	238	847
8	Stockholms AK	363	471	834
9	Vallentuna TK	374	382	756
10	Marks TK	376	185	561
Herrar Juniorer Division 2				
1	Upsala TK	253	223	476
2	Väsby AK	145	291	436
3	Allmänna SK	379	0	379
4	Skara AK	0	0	0
5	Stockholms AK 2	0	0	0

Herrar Ungdomar Division 1				
		Omg 1	Omg 2	Totalt
1	Örebro KK	731	876	1 607
2	Trelleborgs ABK	627	637	1 264
3	Jönköpings AK	521	558	1 079
4	Sundbybergs TK	493	500	993
5	Sörby BoIS	511	453	964
6	IFK Umeå	435	506	941
7	Borlänge AK	0	759	759
8	Visby AK	363	365	728
9	Landskrona AK	191	489	680
10	Mockfjärds AK	486	122	608
Herrar Ungdomar Division 2				
1	Trelleborgs ABK 2	0	406	406
2	Marks TK	211	185	396
3	Allmänna SK	212	0	212
4	HAK/Greppet	96	97	193
5	Uppsala TK	0	0	0
6	Stockholms AK	0	0	0
Veteraner Division 1				
1	Kiruna AIF	961	940	1 901
2	Sörby BoIS	951	930	1 881
3	Stockholms AK 1	927	952	1 879
4	Uppsala TK	919	941	1 860
5	Enångers AK	922	875	1 797
6	Borlänge AK	896	873	1 769
7	Haninge AK	874	871	1 745
8	Väsby AK	797	785	1 582
9	Kalmar AK	894	575	1 469
10	Jönköpings AK	522	833	1 355

Veteraner Division 2				
		Omg 1	Omg 2	Totalt
1	Ronneby AK	771	525	1 296
2	Marks TK	551	562	1 113
3	Landskrona AK	440	454	894
4	Sundbybergs TK	576	280	856
5	Vallentuna TK	663	185	848
6	Södra TK	454	0	454
7	Vilhelmina TK	0	259	259
8	Stockholms AK 2	0	255	255
9	Malmbergets AIF	215	0	215
U14-Serien Våren 2012				
		Omg		
1	Örebro KK 1			805
2	Trelleborgs ABK 1			699
3	Sörby BoIS 1			589
4	Jönköpings AK			529
5	Mockfjärds AK			528
6	Sundbybergs TK			513
7	Sörby BoIS 2			468
8	Trelleborgs ABK 2			360
9	IFK Umeå			334
10	Enångers AK			229
11	Landskrona AK			193
12	Trelleborgs ABK 3			137
Individuellt				
	Namn	Klubb	Poäng	
1	David Lantz	Örebro KK	311.7	
2	Adam Lantz	Örebro KK	306.1	
3	Anton Mårtensson	Trelleborgs ABK	285.8	
4	Marcus Wigeborg	Sundbybergs	268.2	
5	Hampus Hellgren	IFK Umeå	234.2	
6	Johan Henriksson	Enångers AK	228.4	
7	Julia Fors	Trelleborgs ABK	224.6	
8	Julia Gustafsson	Sörby BoIS	208.4	
9	Hugo Klingwall-Borg	Mockfjärds AK	204.0	
10	Angelica Dyberg	Trelleborgs	197.9	
11	Sajad Al-Sudani	Landskrona AK	192.6	
12	Elin Nilsson	Sörby BoIS	191.4	

Cornelia på gång.

Vid allsvenska seriens omgång 2 i tyngdlyftning i Borlänge, med tävlande från Borlänge och Falun, lördagen den 18 februari slog Falu AK:s 17-åriga löfte Cornelia Hansson till med två svenska ungdomsrekord i klass +69 kg. Dels med 85 kg i stöt dels med 150 kg sammanlagt. Cornelia hade det tidigare rekordet i stöt med 84 kg. Det sammanlagda rekordet låg innan lördagen på 148 kg och innehades av Josefin Resier från Sundsvalls AK. Cornelia gjorde först 65 kg i ryck och hade ett hyftsat försök på 70 kg men missade. Hade hon klarat hade även det varit svenskt ungdomsrekord med 1 kg.

Cornelia har varit skadad en tid men nu verkar allt vara okej. Flera rekord är att vänta enligt henne.

Falu AK:s 17-åriga Cornelia Hansson stöter 85 kg i klass +69 kg vid lördagens serie tävling i Borlänge. Lyftet innebar nytt svenskt ungdomsrekord med 1 kg och sammanlagt med 2 kg.

Text och foto: Mikael Forslund.



Kraftkarlar att minnas.

Denna senvinter har med några få veckors mellanrum två av Värmlands mest uppmärksammade idrottsmän på 1950-talet avlidit, tyngdlyftarna Lars "Knallhatten" Ambjörnsson och Bo "Butorparn" Svensson. Tillsammans med Göte "Skuggan" Wallgren, som avled 1988, dominerade dessa tre kraftkarlar från Värmland på ett nästan osannolikt sätt den svenska tyngdlyftningens tre tyngsta klasser under 1950-talets andra hälft.

Man kan idag inte känna annat än djup beundran för den kvantitet och den kvalitet som värmländsk tyngdlyftning dåförtiden kunde visa upp. Inte mindre än 21 registrerade föreningar i landskapet ägnade sig vid decennieskiftet 1959/60 åt tyngdlyftning.

Lars Ambjörnsson började sin bana i Norrstrand, gick sedermera tillsammans med Wallgren över till Karlstads Atletklubb och bidrog starkt till att denna klubb gick upp i högsta divisionen 1958 för att stanna där under flera år. På grund av gulsot kom Lars Ambjörnsson inte med till Melbourne-OS 1956, där han annars varit given i sin

viktclass, lätt tungvikt. I denna viktclass noterade han tidigare under OS-året sitt personliga rekord på 380 kg. Av de stortävlingar han deltog i mindes han allra bäst Moskva-VM 1957 i det dåtida, tillslutna Sovjetunionen.

När "Knallhatten" ibland gick upp en viktclass och tävlade i mellantungvikt mötte han ofta Bo Svensson. Längre omtalat var deras SM-möte 1958, där de låg lika inför det avgörande stötmomentet. Den något tyngre "Butorparn" segrade till slut med 382,5 kg mot 377,5 kg för Ambjörnsson.

Bo Svensson var också en man för Melbourne-OS. Under våren klarade han OS-kvalgränsen, men tyvärr inte under hösten. Därmed fick han inte åka med på drömresan till Australien.

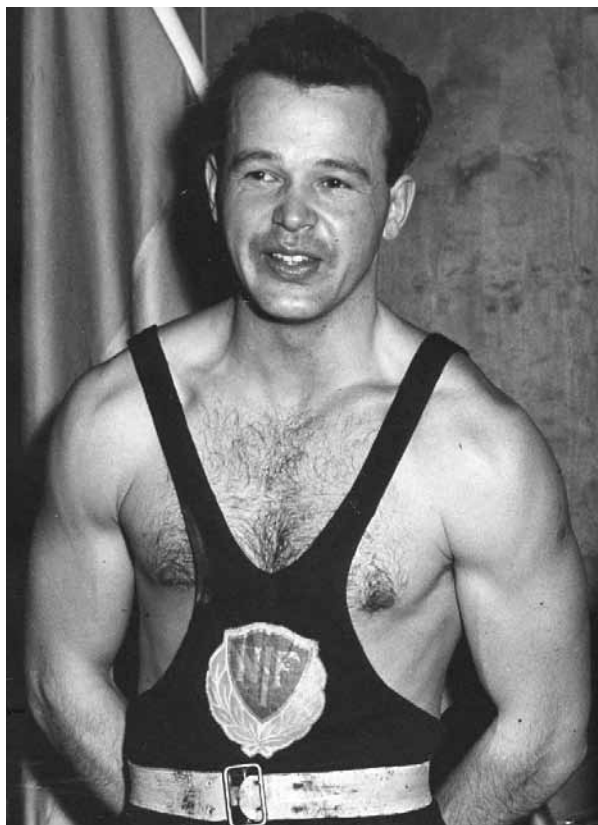
På hemmaplan tävlade Bo Svensson för AIF Ulven i lilla Butorp öster om Olsäter. Ulven hade på 1950-talet en respektingivande uppsättning tyngdlyftare, som under sin främsta säsong 1957/58 blev trea i division II, före de främsta klubbarna i Uppsala och Västerås. Bo Svensson var den förste mellantungviktare i landet och den tredje svenske

lyftare över hu-vud taget som klarade 400 kg sammanlagt. Att denna händelse, som utspelade sig i Säffle i oktober 1958, bara besågs av 60 åskådare betecknades av facktidningen Kraftsport som "fruktansvärt genant".

När Bo Svensson flyttade från Värmland till Stockholm 1960, var Ulvens storhetstid förbi. I Stockholm arbetade "Butorparn" under alla år inom kriminalvården. Sin kontakt med hembygden i Värmland släppte han aldrig. Varje år deltog han i augustijakten på råbock liksom i älgjakten senare på hösten, med utgångspunkt från sommarstugan intill Klarälven i Hällekil. Sin praktfysik och sin spänst, som i yngre dagar även gjorde honom till en god höjdhoppare, behöll han livet ut.

Bo Svensson avled i början av denna vecka. Han skulle i höst ha fyllt 81år. Närmast sörjande är sönerna Stefan och Håkan med familjer samt syskon.

**Anders Ajaxson,
Ledamot i styrelsen för
Värmlands Idrottshistoriska
Sällskap**



Lars "Knallhatten" Ambjörnsson var samtida med "Butorparn" och samlade också på sig ett antal SM-tecken.

Foto: H Nyren



Bo "Butorparn" Svensson, svensk mästare ett antal gånger under 1950-talet.

Foto: Lennart Ahlbeck

Ranking DAMER 2010/2011

I år presenterar vi rankingen 2011 tillsammans med 2010, ett koncept som användes förr i tiden. Speciellt roligt att damerna numera fyller ut rankingen, 10-bästa lista, i de flesta kategorierna. Damerna står också för några bästa noteringar räknat från 1998, när nuvarande viktklasser infördes. Linn Fridström (48 kg), Lena Bertnsson (53 kg), Carita Hansson (63 kg) och Annika

Berntsson (75 kg) svarade för dessa prestationer på seniorsidan.

På herrsidan seniorer blev det inga rekordnoteringar under 2011. Jims resultat från 2009 i tyngsta klassen var det senaste. Läger man ihop samtliga bästa noteringar per år kan siffran jämföras år för år. Damerna gjorde 5 kilo bättre 2011 än 2010 vilket också var "all time high". Herrarna gjorde 20 kg

bättre 2011 jämfört med 2010, men har långt kvar till bästa året, som var 1999, totalt 254 kg sämre för 2011. Det gör 36,3 kg per viktklass sämre resultat!!

Ranking av herrar 2010/2011 kommer i nästa nummer av Tyn-glyftaren.

Håkan Johanson

Damer 2011

Seniorer 48 kg 2011						
Pl	Namn	Klubb	Född	Ryck	Stöt	Totalt
1	Fridström Linn	Norrköpings	1990	53	66	119
2	Gustafsson Julia	Sörby BoIS	1999	28	35	63
3	Stegrell Kajsa	Mockfjärd's AK	1998	27	35	62
4	Dyberg Angelica	Trelleborgs	1999	20	29	49
5	Feldt Zanna	Trelleborgs	1998	20	29	49
6	Jönsson Ebba	Sörby BoIS	1999	19	27	46
7	Liwendahl Mimmi	Stockholms AK	1999	20	23	43
8	Ögren Moa	IFK Umeå	2000	18	22	40
9	Zetterstrand Annie	Sörby BoIS	1999	16	22	38
10	Ahlström Alice	Väsby AK	1998	17	19	36
Seniorer 53 kg						
1	Berntsson Lena	Mossebergs	1978	69	92	161
2	Fridström Linn	Norrköpings	1990	56	66	122
3	Lindström Carola	Marks TK	1982	44	58	102
4	Englundh Ellinor	Mora AK	1996	39	50	89
5	Ängsås Johanna	Haninge AK	1991	41	47	88
6	Bellan Nathalie	Stockholms AK	1983	35	47	82
7	Drakes Frida	Mora AK	1997	31	43	74
8	Söderlund Rebecka	Borlänge AK	1995	32	40	72
9	Ljusberg Sara	Uppsala TK	1993	25	46	71
10	Ögren Hanna	IFK Umeå	1997	30	37	67
Seniorer 58 kg						
1	Roos Angelica	Mossebergs	1989	71	93	164
2	Berntsson Lena	Mossebergs	1978	73	85	158
3	Tham Linda	Stockholms	1988	58	72	130
4	Gärdemalm Eva	Kiruna AIF	1979	47	62	109
5	Enberg Emma	Borlänge AK	1996	46	55	101
6	Fors Julia	Trelleborgs	1998	44	56	100
7	Keskisarja Erika	Mariestads AIF	1993	35	48	83
8	Sjöström Frida	IFK Umeå	1993	32	44	76
9	Brockie Alice	HAK/Greppet	1995	33	41	74
10	Ljusberg Sara	Uppsala TK	1993	27	44	71
Seniorer 63 kg						
1	Hansson Carita	Visby AK	1991	81	101	182
2	Lindström Elin	Mariestads AIF	1983	75	87	162
3	Roos Angelica	Mossebergs	1989	65	80	145
4	Sandgren Stina	Marks TK	1995	57	72	129
5	Stålnacke Sara	Kiruna AIF	1991	54	69	123
6	Ek Emma	Eskilstuna TK	1994	52	67	119
7	Rydberg Amanda	Allmänna SK	1993	50	65	115
8	Gustafsson Josefina	Sörby BoIS	1995	53	60	113
9	Emmoth Sanna	Trelleborgs	1991	49	61	110
10	Oleskog Ingela	Norrköpings	1969	48	60	108
Seniorer 69 kg						
1	Berntsson Annika	Mossebergs	1976	86	102	188
2	Hansson Carita	Visby AK	1991	80	101	181
3	Ahlner Madeleine	Skara AK	1987	80	97	177
4	Lindström Elin	Mariestads AIF	1983	74	90	164
5	Stålnacke Sara	Kiruna AIF	1991	58	70	128
6	Sandgren Stina	Marks TK	1995	55	70	125
7	Rydberg Amanda	Allmänna SK	1993	53	71	124
8	Biske Zara	Olofströms FK	1990	54	70	124
9	Schlasberg Viva	HAK/Greppet	1986	56	67	123
10	Sörqvist Anna	Mariestads AIF	1983	55	68	123

Damer 2010

Seniorer 58 kg						
Pl	Namn	Klubb	Född	Ryck	Stöt	Totalt
1	Fridström Linn	Norrköpings	1990	52	65	117
2	Lindström Carola	Marks TK	1982	43	57	100
3	Englund Ellinor	Mora AK	1996	31	40	71
4	Drakes Frida	Mora AK	1997	26	33	59
5	Gustafsson Julia	Sörby BoIS	1999	24	30	54
6	Dyberg Angelica	Trelleborgs	1999	18	22	40
7	Feldt Zanna	Trelleborgs	1998	16	24	40
8	Liwendahl Mimmi	Stockholms AK	1999	14	22	36
Seniorer 53 kg						
1	Berntsson Lena	Mossebergs	1978	72	88	160
2	Lindhér Jessica	Trelleborgs	1980	58	75	133
3	Fridström Linn	Norrköpings	1990	57	70	127
4	Lindström Carola	Marks TK	1982	40	50	90
5	Ängsås Johanna	Haninge AK	1991	40	50	90
6	Englund Ellinor	Mora AK	1996	31	43	74
7	Fors Julia	Trelleborgs	1998	26	43	69
8	Ljusberg Sara	Uppsala TK	1993	25	44	69
9	Johansson Amanda	Örebro KK	1996	28	37	65
10	Söderlund Rebecka	Borlänge AK	1995	27	38	65
Seniorer 58 kg						
1	Roos Angelica	Mossebergs	1989	74	92	166
2	Berntsson Lena	Mossebergs	1978	65	91	156
3	Wallin Claudia	Mossebergs	1987	57	70	127
4	Tham Linda	Visby AK	1985	53	63	116
5	Gustafsson Josefina	Sörby BoIS	1995	48	61	109
6	Gärdemalm	Kiruna AIF	1979	45	61	106
7	Ek Emma	Eskilstuna TK	1994	45	60	105
8	Thorold Sara	Mariestads	1990	45	59	104
9	Bohlander Ida	Eskilstuna TK	1994	39	46	85
10	Jonsson Erika	Örebro KK	1986	34	50	84
Seniorer 63 kg						
1	Hansson Carita	Visby AK	1991	78	95	173
2	Lindström Elin	Mariestads AIF	1983	71	86	157
3	Gustafsson Josefina	Sörby BoIS	1995	54	70	124
4	Stålnacke Sara	Kiruna AIF	1991	54	69	123
5	Jonsson Ingela	Norrköpings	1970	52	68	120
6	Lundgren Veronica	Norrköpings	1990	53	62	115
7	Ek Emma	Eskilstuna TK	1994	48	63	111
8	Rydberg Amanda	Allmänna SK	1993	45	64	109
9	Oleskog Ingela	Norrköpings	1969	45	60	105
10	Sandgren Stina	Marks TK	1995	50	55	105
Seniorer 69 kg						
1	Berntsson Annika	Mossebergs	1976	88	104	192
2	Ahlner Madeleine	Skara AK	1987	76	100	176
3	Hansson Carita	Visby AK	1991	74	93	167
4	Reiser Josefina	Sundsvalls AK	1990	71	87	158
5	Lindström Elin	Mariestads	1983	69	81	150
6	Holmström Elisabeth	Stockholms AK	1983	65	78	143
7	Stålnacke Sara	Kiruna AIF	1991	57	72	129
8	Wikström Elin	Eskilstuna TK	1994	54	73	127
9	Stöckel Karin	Kiruna AIF	1992	50	73	123
10	Lundgren Veronica	Norrköpings	1990	53	60	113

Damer 2011

Seniorer 75 kg 2011						
Pl	Namn	Klubb	Född	Ryck	Stöt	Totalt
1	Berntsson Annika	Mossebergs	1976	87	110	197
2	Ahlner Madeleine	Skara AK	1987	77	98	175
3	Holmqvist Rebecka	Mossebergs	1989	66	86	152
4	Wennerström Emma	Kalmar AK	1994	69	80	149
5	Hansson Cornelia	Visby AK	1995	68	80	148
6	Amedro Josefin	HAK/Greppet	1990	60	75	135
7	Wikström Elin	Allmänna SK	1994	59	70	129
8	Eklind Louise	Mariestads	1992	60	69	129
9	Högberg Julia	Mariestads AIF	1992	57	70	127
10	Biske Zara	Olofströms FK	1990	55	70	125
Seniorer +75 kg						
1	Berntsson Annika	Mossebergs	1976	85	100	185
2	Nilsson Cecilia	Allmänna SK	1979	71	106	177
3	Engström Karin	Stockholms	1983	75	95	170
4	Nordqvist Pia	Gävle KK	1991	68	83	151
5	Hansson Cornelia	Visby AK	1995	67	81	148
6	Sundström Gerda	Falu AK	1976	60	65	125
7	Högberg Julia	Mariestads AIF	1992	53	67	120
8	Autio Eila	Borlänge AK	1992	48	70	118
9	Cederlöf Ida	Mariestads AIF	1995	52	63	115
10	Seberg Sara	Allmänna SK	1990	50	55	105
Juniorer 48 kg						
1	Gustafsson Julia	Sörby BoS	1999	28	35	63
2	Stegrell Kajsa	Mockfjärds AK	1998	27	35	62
3	Dyberg Angelica	Trelleborgs	1999	20	29	49
4	Feldt Zanna	Trelleborgs	1998	20	29	49
5	Jönsson Ebba	Sörby BoS	1999	19	27	46
6	Liwendahl Mimmi	Stockholms AK	1999	20	23	43
7	Ögren Moa	IFK Umeå	2000	18	22	40
8	Zetterstrand Annie	Sörby BoS	1999	16	22	38
9	Ahlström Alice	Väsby AK	1998	17	19	36
10	Freij Matilda	Trelleborgs	2002	10	11	21
Juniorer 53 kg						
1	Englundh Ellinor	Mora AK	1996	39	50	89
2	Ängsås Johanna	Haninge AK	1991	41	47	88
3	Drakes Frida	Mora AK	1997	31	43	74
4	Söderlund Rebecka	Borlänge AK	1995	32	40	72
5	Ljusberg Sara	Upsala TK	1993	25	46	71
6	Ögren Hanna	IFK Umeå	1997	30	37	67
7	Falck Sara	Trelleborgs	1999	28	37	65
8	Holm Wihlborg Em	HAK/Greppet	1998	27	35	62
9	Bredhammar Jen-	Väsby AK	1995	24	34	58
10	Nilsson Elin	Sörby BoS	1999	25	33	58
Juniorer 58 kg						
1	Enberg Emma	Borlänge AK	1996	46	55	101
2	Fors Julia	Trelleborgs	1998	44	56	100
3	Keskisarja Erika	Mariestads	1993	35	48	83
4	Sjöström Frida	IFK Umeå	1993	32	44	76
5	Brockie Alice	HAK/Greppet	1995	33	41	74
6	Ljusberg Sara	Upsala TK	1993	27	44	71
7	Martinson Maja	Sörby BoS	1996	32	38	70
8	Nilsson Elin	Sörby BoS	1999	28	38	66
9	Hansmar Sara	Trelleborgs	1994	30	36	66
10	Östberg Lovisa	Borlänge AK	1997	26	28	54
Juniorer 63 kg						
1	Hansson Carita	Visby AK	1991	81	101	182
2	Sandgren Stina	Marks TK	1995	57	72	129
3	Stålnacke Sara	Kiruna AIF	1991	54	69	123
4	Ek Emma	Eskilstuna TK	1994	52	67	119
5	Rydberg Amanda	Allmänna SK	1993	50	65	115
6	Gustafsson Josefina	Sörby BoS	1995	53	60	113
7	Emmoth Sanna	Trelleborgs	1991	49	61	110
8	Landås Emma	Borlänge AK	1993	45	55	100
9	Enberg Emma	Borlänge AK	1996	40	55	95
10	Johansson Anne	Malmbergets	1991	44	50	94

Damer 2010

Seniorer 75 kg						
Pl	Namn	Klubb	Född	Ryck	Stöt	Totalt
1	Berntsson Annika	Mossebergs	1976	89	108	197
2	Ahlner Madeleine	Skara AK	1987	75	101	176
3	Reiser Josefine	Sundsvalls AK	1990	70	95	165
4	Hansson Cornelia	Visby AK	1995	63	84	147
5	Holmqvist Rebecka	Mossebergs	1989	60	84	144
6	Wikström Elin	Eskilstuna TK	1994	62	69	131
7	Eklind Louise	Mariestads AIF	1992	57	67	124
8	Århäll Kajsa	Mariestads	1991	46	65	111
9	Seberg Sara	Allmänna SK	1985	47	61	108
10	Trensmar Tina	Sundbybergs	1966	45	60	105
Seniorer +75 kg						
1	Brander Josefin	Gävle KK	1978	75	111	186
2	Nilsson Cecilia	Allmänna SK	1979	75	105	180
3	Reiser Josefine	Sundsvalls AK	1990	66	90	156
4	Lundgren Veronica	Sundsvalls AK	1986	67	88	155
5	Autio Eila	Borlänge AK	1992	50	73	123
6	Rohdin Anna	Norrköpings	1991	50	65	115
7	Nordström Mari Lei	Sundbybergs	1979	48	57	105
8	Seberg Sara	Allmänna SK	1985	46	56	102
9	Nordqvist Pia	Gävle KK	1991	42	55	97
10	Ahlström Matilda	IFK Umeå	1993	41	54	95
Juniorer 48 kg						
1	Fridström Linn	Norrköpings	1990	52	65	117
2	Englund Ellinor	Mora AK	1996	31	40	71
3	Drakes Frida	Mora AK	1997	26	33	59
4	Gustafsson Julia	Sörby BoS	1999	24	30	54
5	Dyberg Angelica	Trelleborgs	1999	18	22	40
6	Feldt Zanna	Trelleborgs	1998	16	24	40
7	Liwendahl Mimmi	Stockholms AK	1999	14	22	36
Juniorer 53 kg						
1	Fridström Linn	Norrköpings	1990	57	70	127
2	Ängsås Johanna	Haninge AK	1991	40	50	90
3	Englund Ellinor	Mora AK	1996	31	43	74
4	Fors Julia	Trelleborgs	1998	26	43	69
5	Ljusberg Sara	Upsala TK	1993	25	44	69
6	Johansson	Örebro KK	1996	28	37	65
7	Söderlund Rebecka	Borlänge AK	1995	27	38	65
8	Drakes Frida	Mora AK	1997	25	35	60
9	Sejer Julia	Stockholms AK	1995	22	27	49
Juniorer 58 kg						
1	Gustafsson Josefina	Sörby BoS	1995	48	61	109
2	Ek Emma	Eskilstuna TK	1994	45	60	105
3	Thorold Sara	Mariestads	1990	45	59	104
4	Bohlander Ida	Eskilstuna TK	1994	39	46	85
5	Fors Julia	Trelleborgs	1998	32	50	82
6	Johansson	Örebro KK	1996	30	36	66
7	Ljusberg Sara	Upsala TK	1993	24	41	65
8	Nilsson Linnea	Borlänge AK	1995	25	36	61
Juniorer 63 kg						
1	Hansson Carita	Visby AK	1991	78	95	173
2	Gustafsson Josefina	Sörby BoS	1995	54	70	124
3	Stålnacke Sara	Kiruna AIF	1991	54	69	123
4	Lundgren Veronica	Norrköpings	1990	53	62	115
5	Ek Emma	Eskilstuna TK	1994	48	63	111
6	Rydberg Amanda	Allmänna SK	1993	45	64	109
7	Sandgren Stina	Marks TK	1995	50	55	105
8	Egeskog Sara	Mariestads	1991	43	59	102
9	Emmoth Sanna	Kiruna AIF	1991	45	56	101
10	Bohlander Ida	Eskilstuna TK	1994	42	50	92

► Damer 2011

Juniorer 69 kg						
Pl	Namn	Klubb	Född	Ryck	Stöt	Totalt
1	Hansson Carita	Visby AK	1991	80	101	181
2	Stålnacke Sara	Kiruna AIF	1991	58	70	128
3	Sandgren Stina	Marks TK	1995	55	70	125
4	Rydberg Amanda	Allmänna SK	1993	53	71	124
5	Stöckel Karin	Kiruna AIF	1992	52	68	120
6	Gustafsson Josefine	Sörby BoIS	1995	54	66	120
7	Ek Emma	Eskilstuna TK	1994	51	68	119
8	Århäll Kajsa	Mariestads	1991	47	66	113
9	Härpling Elin	Borlänge AK	1993	47	55	102
10	Johansson Rebecka	Mariestads AIF	1993	45	56	101
Juniorer 75 kg						
1	Wennerström Emma	Kalmar AK	1994	69	80	149
2	Hansson Cornelia	Visby AK	1995	68	80	148
3	Wikström Elin	Allmänna SK	1994	59	70	129
4	Eklind Louise	Mariestads AIF	1992	60	69	129
5	Högberg Julia	Mariestads	1992	57	70	127
6	Gustafsson Josefine	Sörby BoIS	1995	52	68	120
7	Seberg Sara	Allmänna SK	1991	53	63	116
8	Cederlöf Ida	Mariestads	1995	47	63	110
9	Härpling Elin	Borlänge AK	1993	48	60	108
10	Johansson Rebecka	Mariestads AIF	1993	47	60	107
Juniorer +75 kg						
1	Nordqvist Pia	Gävle KK	1991	68	83	151
2	Hansson Cornelia	Visby AK	1995	67	81	148
3	Högberg Julia	Mariestads	1992	53	67	120
4	Autio Eila	Borlänge AK	1992	48	70	118
5	Cederlöf Ida	Mariestads	1995	52	63	115
6	Norén Fanny	Borlänge AK	1993	40	58	98
7	Almasi Aida	Borlänge AK	1996	35	50	85
8	Andersson Josefine	Väsby AK	1993	35	46	81
9	Svensson Josefin	Landskrona AK	1994	32	46	78
10	Petersson Julia	Väsby AK	1995	35	40	75
Ungdomar 44 kg						
1	Gustafsson Julia	Sörby BoIS	1999	28	35	63
2	Stegrell Kajsa	Mockfjärd AK	1998	27	35	62
3	Dyberg Angelica	Trelleborgs	1999	20	29	49
4	Feldt Zanna	Trelleborgs	1998	20	29	49
5	Jönsson Ebba	Sörby BoIS	1999	19	27	46
6	Liwendahl Mimmi	Stockholms AK	1999	20	23	43
7	Ögren Moa	IFK Umeå	2000	18	22	40
8	Zetterstrand Annie	Sörby BoIS	1999	16	22	38
Ungdomar 48 kg						
1	Gustafsson Julia	Sörby BoIS	1999	28	35	63
2	Stegrell Kajsa	Mockfjärd AK	1998	27	35	62
3	Dyberg Angelica	Trelleborgs	1999	20	29	49
4	Feldt Zanna	Trelleborgs	1998	20	29	49
5	Jönsson Ebba	Sörby BoIS	1999	19	27	46
6	Liwendahl Mimmi	Stockholms AK	1999	20	23	43
7	Ögren Moa	IFK Umeå	2000	18	22	40
8	Zetterstrand Annie	Sörby BoIS	1999	16	22	38
9	Ahlström Alice	Väsby AK	1998	17	19	36
10	Freij Matilda	Trelleborgs	2002	10	11	21
Ungdomar 53 kg						
1	Englund Ellinor	Mora AK	1996	39	50	89
2	Drakes Frida	Mora AK	1997	31	43	74
3	Söderlund Rebecka	Borlänge AK	1995	32	40	72
4	Ögren Hanna	IFK Umeå	1997	30	37	67
5	Falck Sara	Trelleborgs	1999	28	37	65
6	Holm Wihlborg Em	HAK/Greppet	1998	27	35	62
7	Bredhammar	Väsby AK	1995	24	34	58
8	Nilsson Elin	Sörby BoIS	1999	25	33	58
9	Liwendahl Mimmi	Stockholms	1999	24	27	51

Damer 2010

Juniorer 69 kg						
Pl	Namn	Klubb	Född	Ryck	Stöt	Totalt
1	Hansson Carita	Visby AK	1991	74	93	167
2	Reiser Josefine	Sundsvalls AK	1990	71	87	158
3	Stålnacke Sara	Kiruna AIF	1991	57	72	129
4	Wikström Elin	Eskilstuna TK	1994	54	73	127
5	Stöckel Karin	Kiruna AIF	1992	50	73	123
6	Lundgren Veronica	Norrköpings	1990	53	60	113
7	Århäll Kajsa	Mariestads AIF	1991	47	66	113
8	Biske Zara	Olofströms FK	1990	40	57	97
9	Forsman Ida	Väsby AK	1993	44	50	94
10	Härpling Elin	Borlänge AK	1993	42	52	94
Juniorer 75 kg						
1	Reiser Josefine	Sundsvalls AK	1990	70	95	165
2	Hansson Cornelia	Visby AK	1995	63	84	147
3	Wikström Elin	Eskilstuna TK	1994	62	69	131
4	Eklind Louise	Mariestads AIF	1992	57	67	124
5	Århäll Kajsa	Mariestads	1991	46	65	111
6	Härpling Elin	Borlänge AK	1993	45	57	102
7	Biske Zara	Olofströms FK	1990	42	58	100
8	Peters Amanda	Borlänge AK	1992	45	55	100
9	Johansson Rebecka	Mariestads AIF	1993	44	54	98
10	Norén Fanny	Borlänge AK	1993	40	58	98
Juniorer +75 kg						
1	Reiser Josefine	Sundsvalls AK	1990	66	90	156
2	Autio Eila	Borlänge AK	1992	50	73	123
3	Rohdin Anna	Norrköpings	1991	50	65	115
4	Nordqvist Pia	Gävle KK	1991	42	55	97
5	Ahlström Matilda	IFK Umeå	1993	41	54	95
6	Andersson Josefin	Väsby AK	1993	33	40	73
7	Seidou Alice	Örebro KK	1997	30	43	73
8	Almasi Aida	Borlänge AK	1996	26	35	61
Ungdomar 44 kg						
1	Gustafsson Julia	Sörby BoIS	1999	24	30	54
2	Dyberg Angelica	Trelleborgs	1999	18	22	40
3	Feldt Zanna	Trelleborgs	1998	16	24	40
Ungdomar 48 kg						
1	Englund Ellinor	Mora AK	1996	31	40	71
2	Drakes Frida	Mora AK	1997	26	33	59
3	Liwendahl Mimmi	Stockholms	1999	14	22	36
Ungdomar 53 kg						
1	Englund Ellinor	Mora AK	1996	31	43	74
2	Fors Julia	Trelleborgs	1998	26	43	69
3	Ljusberg Sara	Uppsala TK	1993	25	44	69
4	Johansson Amanda	Örebro KK	1996	28	37	65
5	Söderlund Rebecka	Borlänge AK	1995	27	38	65
6	Drakes Frida	Mora AK	1997	25	35	60
7	Sejer Julia	Stockholms AK	1995	22	27	49

Damer 2011

Ungdomar 58 kg						
Pl	Namn	Klubb	Född	Ryck	Stöt	Totalt
1	Enberg Emma	Borlänge AK	1996	46	55	101
2	Fors Julia	Trelleborgs	1998	44	56	100
3	Brockie Alice	HAK/Greppet	1995	33	41	74
4	Martinsson Maja	Sörby BoS	1996	32	38	70
5	Nilsson Elin	Sörby BoS	1999	28	38	66
6	Hansmar Sara	Trelleborgs	1994	30	36	66
7	Östberg Lovisa	Borlänge AK	1997	26	28	54
Ungdomar 63 kg						
1	Sandgren Stina	Marks TK	1995	57	72	129
2	Ek Emma	Eskilstuna TK	1994	52	67	119
3	Gustafsson Josefina	Sörby BoS	1995	53	60	113
4	Enberg Emma	Borlänge AK	1996	40	55	95
5	Bohlander Ida	Eskilstuna TK	1994	43	50	93
6	Eriksson Madeleine	Väsby AK	1994	41	51	92
7	Fors Julia	Trelleborgs	1998	38	51	89
8	Hellberg Lina	Borlänge AK	1995	35	50	85
9	Clausen Emma	Trelleborgs	1997	32	50	82
10	Larsson Elsa	Sörby BoS	1997	35	44	79
Ungdomar 69 kg						
1	Sandgren Stina	Marks TK	1995	55	70	125
2	Gustafsson Josefina	Sörby BoS	1995	54	66	120
3	Ek Emma	Eskilstuna TK	1994	51	68	119
4	Eriksson Madeleine	Väsby AK	1994	40	50	90
5	Larsson Elsa	Sörby BoS	1997	35	46	81
6	Lundin Sofia	Borlänge AK	1995	35	42	77
7	Blomkvist Camilla	Väsby AK	1996	37	37	74
8	Clausen Emma	Trelleborgs	1997	30	43	73
9	Frelin Sara	Borlänge AK	1996	31	40	71
10	Ahlström Beata	Väsby AK	1997	28	35	63
Ungdomar +69 kg						
1	Wennerström Emma	Kalmar AK	1994	69	80	149
2	Hansson Cornelia	Visby AK	1995	68	80	148
3	Wikström Elin	Allmänna SK	1994	59	70	129
4	Gustafsson Josefina	Sörby BoS	1995	52	68	120
5	Cederlöf Ida	Mariestads	1995	52	63	115
6	Bergström Elvira	Gävle KK	1995	40	64	104
7	Hellström Hanna	Gävle KK	1995	35	56	91
8	Almasi Aida	Borlänge AK	1996	35	50	85
9	Lundin Sofia	Borlänge AK	1995	35	48	83
10	Frelin Sara	Borlänge AK	1996	37	46	83

Damer 2010

Ungdomar 58 kg						
Pl	Namn	Klubb	Född	Ryck	Stöt	Totalt
1	Gustafsson Josefina	Sörby BoS	1995	48	61	109
2	Ek Emma	Eskilstuna TK	1994	45	60	105
3	Bohlander Ida	Eskilstuna TK	1994	39	46	85
4	Fors Julia	Trelleborgs	1998	32	50	82
5	Johansson	Örebro KK	1996	30	36	66
6	Ljusberg Sara	Upsala TK	1993	24	41	65
7	Nilsson Linnea	Borlänge AK	1995	25	36	61
Ungdomar 63 kg						
1	Gustafsson Josefina	Sörby BoS	1995	54	70	124
2	Ek Emma	Eskilstuna TK	1994	48	63	111
3	Rydberg Amanda	Allmänna SK	1993	45	64	109
4	Sandgren Stina	Marks TK	1995	50	55	105
5	Bohlander Ida	Eskilstuna TK	1994	42	50	92
6	Hellberg Lina	Borlänge AK	1995	35	50	85
7	Landås Emma	Borlänge AK	1993	36	46	82
8	Clausen Emma	Trelleborgs	1997	29	43	72
9	Enberg Emma	Borlänge AK	1996	28	38	66
Ungdomar 69 kg						
1	Wikström Elin	Eskilstuna TK	1994	54	73	127
2	Forsman Ida	Väsby AK	1993	44	50	94
3	Härpling Elin	Borlänge AK	1993	42	52	94
4	Johansson Rebecka	Mariestads AIF	1993	42	45	87
5	Helgesson Anna	Landskrona	1994	30	45	75
6	Ljungkvist Elinor	Trelleborgs	1993	28	33	61
7	Lundin Sofia	Borlänge AK	1995	25	36	61
Ungdomar +69 kg						
1	Hansson Cornelia	Visby AK	1995	63	84	147
2	Wikström Elin	Eskilstuna TK	1994	62	69	131
3	Härpling Elin	Borlänge AK	1993	45	57	102
4	Johansson Rebecka	Mariestads AIF	1993	44	54	98
5	Norén Fanny	Borlänge AK	1993	40	58	98
6	Ahlström Matilda	IFK Umeå	1993	41	54	95
7	Brottman Josephine	Väsby AK	1993	35	44	79
8	Lundin Sofia	Borlänge AK	1995	35	42	77
9	Andersson Josefin	Väsby AK	1993	33	40	73
10	Seidou Alice	Örebro KK	1997	30	43	73

Viktändringskortet.

Viktändringskortet fylls i vid invägningen. Här fylls det i namn, klubb, födelsedata kroppsvikt, lottnummer, samt ingångsvikt.

Coachen signerar kortet. Coachen har möjlighet att ändra ingångsvikten två gånger.

Efter första lyftet fyller CM (Chief Marshal) i den automatiska höjningen. Om det är ett klart lyft höjs vikten med ett kilo. Om lyftet inte klaras sätts samma vikt.

Coachen har möjlighet att sätta en egen (högre) vikt. Därefter finns det möjlighet att ändra vikten två gånger till.

Varje ändring signeras av coachen.

Använd gärna olika pennor för tydlighet.

Patrik Helgesson

Marshal's Technique

It will be clear by using **black** and **red** pen.

Start no. 3	Name: CHINEN Yuki		Birth date: 29 / 07 / 1998	
Lot no. 159	Category: 56	Body weight: 55.87	Signature: RC	Entry total: 280
Snatch				
1st Attempt Declared Weight at the Weigh-in: 115		2nd Attempt Automatic increment: 121 Declared Weight: 130 RC		3rd Attempt Automatic increment: 130 Declared Weight:
1st Change Sign: 120 RC		1st Change Sign:		1st Change Sign:
2nd Change Sign:		2nd Change Sign:		2nd Change Sign:

Coaches

↓
black

Marshals

↓
red

Lyckad tränarkurs i Landskrona.

Jag hade tur nog att gå på tränarkurs med Anders Lindsjö och Patrik Helgesson i januari. Här är min upplevelse från steg 1 tränarkursen i Landskrona. Kursen hölls på Plantan i Landskrona med deltagare från olika träningsbakgrunder och delar av landet. Från CrossFit, bodybuilding och så klart tyngdlyftning, från Helsingborg, HAK Greppet, Malmö, CrossFit Göteborg och Landskrona Atletklubb.

Kursen startade med genomgång av principerna i tyngdlyftning och vi diskuterade vad lyftning var för oss. Sedan följde en grundlig genomgång av de olika positionerna och de olika lyftfaserna. Därefter tog vi över och övande rent praktiskt i träningslokalen. Det var intressant att se hur vi observerar varandras positioner och hur viktigt det är. Och rent praktiskt hur man bäst observerar varandra för att kunna ge rätt feedback till den som tränar. Vi gick igenom positionerna genom statisk träning och det fann många deltagare ganska provande.

Efter en trevlig lunch med en spektakulär smörgåstårta fortsatte vi gå igenom lyftfaserna i de olympiska lyften, det övergick till att rent praktiskt titta på detta. Det var en informationsrik dag och det var mycket att ta in, Anders Lindsjö är mycket engagerande som föreläsare och han höll vårt intresse uppe med intressanta och lustiga anekdoter från sin egen erfarenhet.

Dag två var de flesta deltagarna något möra, den där statiska träningen gjorde verkligen sitt. Vi gick igenom de olika stilarna inom lyftning, vilket var nytt för mig och något jag inte tänkt över. Vi gick tillbaka och diskuterade pedagogik och hur vi som tränare kan engagera yngre lyftare med lek och roliga övningar och hur det är något som skapar motivation för träning längre fram. Lek och att ha roligt när man tränar är viktigt och det är något man säkerligen kan tänka på att bibehålla för den äldre lyftaren med.

Efter mer teori om inlärningspedagogik gick vi vidare och tittade på olika inlärningsmodeller för olympisk lyftning. Det gick vi sen och prövade på i träningslokalen. Ett trevligt moment i kursen var att man blandade teori och praktik och det tycker jag håller motivationen på topp när man försöker ta in så mycket ny information.

Kursen i sig själv var ganska späckad med information och det kommer nog ta en viss tid av eftertanke och reflektion, för att verkligen kunna använda metoderna och redskapen man fått med sig. Kursmaterialet var fantastiskt trevligt och väldigt lättförståeligt. Det blir inte en bok man lägger längst ner i lådan i efterhand, utan något som jag redan märkt att jag refererar till när jag får frågor om lyftning eller funderar på något själv.

Själv är jag ny inom tyngdlyft-

ning och det var trevligt att kursen var grundläggande och jag tror att man säkerligen får ut mycket av steg 1 både som ny och erfaren. Informationen var bred och eftersom gruppen var blandad med kunskap från väldigt erfarna lyftare och tränare och även folk som var nya fanns där mycket att lära.

Det är spännande att se deltagarna från CrossFit Göteborg, där man tränar både lyft och stöt, engagera sig inom tyngdlyftning och det är något som jag tror kommer hända mer och mer. CrossFit kommer säkerligen engagera nya förmågor och jag har själv träffat en hel del adepter genom CrossFit som efteråt blivit introducerade till olympiska lyft och vill lära sig mer. Steg 1 kursen har gett mig en grund för att kunna förklara tyngdlyftning mer och lära ut en korrekt teknik. Det känns som alla deltagare fick en bra behållning och efteråt känner man sig motiverad och inspirerad att lära de olika metoderna i tyngdlyftning. Det ska bli mycket intressant att använda och pröva metoderna som lärdes ut. För att verkligen få ut det mesta ska jag nu göra mitt bästa att praktisera teorin jag lärt mig. Tack för en väldigt trevlig utbildningshelg!

**Elisabeth Almström,
Landskrona AK**



Anders Lindsjö till höger, reder ut några teknikdetaljer med kursdeltagarna.



Full aktivitet när steg-1-kursen genomfördes i Landskrona.

Mötesordförande eller styrelseordförande?

Efter att under ett par år ha avstått från flera förtroendeuppdrag inom tyngdlyftningen, har ett antal funderingar och erfarenheter gett mig anledning få dessa på pränt.

Först kan jag konstatera ett stort misslyckande under mina mer än fyrtio år i tyngdlyftningens tjänst. Hela verksamheten har varit inriktad på hur man med befintliga resurser i form av aktivt tävlande, tävlingsfunktionärer och underhåll av träningslokal kunnat hålla verksamheten igång.

Det har inneburit att man fått var nöjd med det som funnits för dagen och vad tävlingskalendern bestämt. Däremellan ett antal styrelsemöten, planering och kontakt med tränare, aktiva, distrikt och förbund.

Det förödande misstag som gjorts, och som jag inte är ensam om, är att inte ha sett till att rekrytera kompetenta, dugliga och effektiva ledare. Med det menar jag styrelsefunktionärer som med styrning och hjälp av resultatmedvetna ordföranden få en förening att drivas som ett företag. Det är ingen större skillnad på en hund och en människa, båda kräver en ledare. Exemplet kan förtydligas att varje företag med anställda måste ha en ledningsfunktion. Självklart måste demokratiska beslut fattas och kan inte genomföras med mindre än att alla som är inblandade är med på vad som beslutats och genomför det som var och en blivit ålagd att göra.

Det är här man stöter på den verkliga bristen. Många styrelseordföranden har inte haft förmågan att klart deklarerat att föreningen har ett uppdrag och skyldighet att ordna med att föreningen fungerar i alla led. Ofta har det sagts eller underförstått en tacksamhet över att personer ställer upp utan att ha detta klart för sig.

En väl fungerande styrelse har att planera och organisera verksamheten både kort och långsiktigt. Gnället om brist på pengar är rent nonsens. Vi har ett hyggligt bra bidragssystem, men det kräver motprestation. Det innebär att lägga grund för kompetenta tränare som med tålmod och avsaknad av ego intresse tar ansvar för medlemmar i träningslokalen. Medvetenheten bygger på långsiktighet och disciplin av föreningslojalitet. Det kräver insatser av en aktiv styrelse.

Alla har inte klart för sig att vi är bundna till en omvärld närmast den organisation vi tillhör och inte minst den kommun eller landsting varje förening tillhör. Det innebär ett engagemang av både kommunikation och representation.

Det är synnerligen viktigt att vår omvärld får information om vad föreningen har för ambition och mål med sin verksamhet. Det kan medföra att få hjälp med de resursproblem som varje förening kan ha av olika slag.

Det har visat sig med oönskad tydlighet brist på kunskap om hur en förening skall fungera rent formellt. Beslutsfunktioner måste följa ett bestämt mönster likaså hur rapportering och redovisning ska göras. Stadgar är föreningens "bibel" och måste följas fullt ut. I stadgarna redogörs bland annat hur ett årsmöte skall genomföras. Styrelsen har skyldighet att lämna sin rapport i form av verksamhetsberättelse som är ett dokument som visar vad som hänt och gjorts under det gångna året. Förbundsstyrelsen har av mig fått en mall som visar vad som berättelsen ska ha för innehåll.

Inledningsvis nämnde jag vissa erfarenheter som gett anledning till eftertanke.

När jag slutade med mina förtroende uppdrag uppstod en total tystnad. Under min aktiva

tid som ledare var jag tvungen att ta till mig nödvändig information.

För egen del var jag aktiv med att sprida information till alla som jag visste fanns i mitt distrikt via e-post. Nu får jag ingen alls tillbaka. Kan det bero på att ingenting händer eller är man inte skrivkundig?

Någon kanske invänder att det finns nödvändig information om man bemödar sig med att läsa ett antal hemsidor. Självklart är det så för den som är intresserad och en eloge till en del av dessa hemsidor typ tyngdlyftning och inte minst för Ullmans rankinglistor. Den senare borde ge en kalldusch eftersom den liksom ekonomiska siffror inte ljuger.

En åtgärd och som försumrats rejält är att dagens teknik inte tas tillvara. Är övertygad om att jag med flera som, just nu har ett ljummet intresse för tyngdlyftningen, skulle uppmuntras av att få en direkt information i e-postadressen.

Den kan vara innehållsrik eller enkel. Tror att många skulle uppskatta detta.

Detta väcker också en tanke om hur vi hanterat medlemmar som slutat i föreningen. De har ofta helt glömts bort. Den som varit ledare i många år kan säkert erinra sig att de som var aktiva för länge sedan nu har egna barn av båda könen och som borde få möjlighet att via sina föräldrar kunna bli ett rekryteringsunderlag.

Jag kan inte finna annat än åtgärder måste vidtas och genomföras parallellt med den operativa verksamheten som sker idag. Jag har för avsikt att lämna förslag till förbundsstyrelsen om hur det jag nämnt kan förbättras!

Cary Osvaldsson

INBJUDAN TILL 5-KAMPSTÄVLING



*Tyngdlyftning är inte bara styrka,
det är även spänst, snabbhet och smidighet.*

Var finns landets bästa juniorer, ungdomar och U14 i hopp, bakåtkula, sprint och OL? Nu har ni chansen att visa att de finns i er förening genom att delta med era ungdomar och juniorer till höstens 5-kamp.

Tävlingen genomförs på ett för föreningen lämpligt ställe under april 2012.

Föreningsansvariga ordnar lämplig lokal, och licenserade domare krävs inte. Hopp, bakåtkula och sprint kan dessutom, om nödvändigt, genomföras annan dag än lyftgrenarna.

De tre bästa U-14 resp. U-17 ungdomarna och juniorerna (flickor respektive pojkar) får priser, övriga deltagare får diplom.

Resultat skickas **senast 2 maj** till **5-kamp@tyngdlyftning.org**
eller Svenska Tyngdlyftningsförbundet, Box 15023, 700 15 Örebro

Se bifogade riktlinjer, regler och tävlingsprotokoll. Önskas ett smidigt digitalt tävlingsprotokoll maila Eva Helgesson så kommer ett sådant i retur. Andra sidan i det digitala tävlingsprotokollet innehåller formler dvs. det är bara att skriva in resultaten och meila in det.

Ev. frågor besvaras av Eva Helgesson, telefon 0418-439346 eller eva.helgesson@tyngdlyftning.org

**GLÖM INTE ATT SÖKA IDROTTSLYFTMEDEL, 5 000 KR,
I SAMBAND MED ATT NI GENOMFÖR 5-KAMPEN!**

SOMMARLYFTET I SKARA 10-14 JUNI

Sommarlyftet är en kombination av utbildning och träningsläger. Under dessa fem dagar tränar vi 1-3 pass om dagen såväl allmän fysisk träning som renodlad tyngdlyftning. Vi kommer även att genomgå en Steg 1 utbildning som gör att man får en bättre förståelse för idrotten och kunskaper i hur man själv kan agera som tränare i framtiden. Under veckan kommer all teoretisk utbildning att vara direkt kopplad till den träning som vi genomför under veckan.

- Pris:** 5000 kr, priset inkluderar såväl kurskostnader som kost och logi. Möjligheter att söka projektmedel via Idrottslyftet för deltagande på kursen.
- Anmälan:** Anmälan görs till Axevalla Folkhögskola via telefon eller E- post **senast den 10 maj**.
Epost: info@axevalla.fhsk.se Exp tel: 0511-269 70
- Kursledare:** Samuel Björk tel: 073- 63 14 860
- Tränare:** Bogoslaw Debek/Samuel Björk
- Föreläsare teori /pass:** Samuel Björk/Anders Lindsjö

Välkomna med anmälan!

STEG 1 KURS I TYNGDLYFTNING

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

Plats:	Bosön
Datum:	21/4-22/4 2012 kl.8.00-17.00 bägge dagarna. Kursen pågår kl 08.00-17.00 bägge dagarna.
Anmälan:	Görs senast den 6/4 2012 till Björn Nilsson på mail bjornnilsson75@hotmail.com
Kostnad:	Kursavgiften, 3000 kr, sätts in på Stockholms TF's plus giro 35 98 95-0 i sambandmed anmälan. Möjligheter finns att söka projektmedel från Idrottslyftet. Obs! Max 10 deltagare först till kvarn gäller vid mindre än 7 deltagare ställs kursen in. Fika och lunch ingår i kursavgiften båda dagarna.
Logi:	Boende ordnas av deltagare själva. Tips: Bosön: Telefon 08-699 66 00
Föreläsare:	Peter Norgren, Skärholmen
Information:	Björn Nilsson tfn 0730459771

Välkomna med anmälan!

CrossFit och Kettlebells ingång i svensk tyngdlyftning.

Under 2011 har Svenska Tyngdlyftningsförbundets styrelse beslutat att tillåta CrossFit och Kettlebells föreningar att tillhöra tyngdlyftningsförbundet. Anledningen till att vi i styrelsen är positiva till samarbetet är den historia och tradition som grenarna har tillsammans med olympisk tyngdlyftning. CrossFit är ett styrke- och konditionsprogram byggt på ständigt varierade funktionella rörelser utförda under hög intensitet. En kettlebell (Girya på ryska) är en traditionell vikt i gjutjärn som ser ut som en kanonkula med ett handtag på.

En gång i tiden tävlade vi i enarmsryck och enarmstöt, få eller inga svenska tyngdlyftare tränar detta idag, men intresset med att träna och tävla med kettlebell dvs. kulor med handtag har varit stort i många länder. Idag har vi också CrossFit rörelsen som ökar lavinartad. SM i CrossFit går den 11 oktober i år.

Den här samhörigheten tror vi

inom svensk tyngdlyftning kan leda till en positiv utveckling för alla inblandade. Vi tror att många av utövarna av dessa två grenar vill utbildas av våra ledare, eftersom kunskapen om tyngdlyftning finns hos oss. Tyngdlyftningens steg 1 utbildning är en utmärkt möjlighet till inledning på samarbete. Denna förändring kan innebära att vi får flera och nya bra tränare. Alla utövare i CrossFit, tränar ryck och sittvändningar med efterföljande puschkpress som också är två av tävlingsgrenarna inom CrossFit. Vi har tyngdlyftare idag som kommer att vilja börja träna CrossFit och kanske även tävla i grenen och vi kommer att få CrossFitdeltagare att vilja börja tävla i tyngdlyftning.

Denna förändring möjliggör nya grepp inom tyngdlyftningen. Vi kan arrangera kombinationstävlingar där vi både tävlar i CrossFit och tyngdlyftning och bereder mark för en ny publik. Vi kan också fortsätta arrangera

mindre klubbävlingar där CrossFitutövarna vill tävla enbart i tyngdlyftning. Genom variationsrik träning utvecklas också vår spetskompetens. Idag har vi hundratals ungdomar som tränar CrossFit och kommer att söka sig ner till våra föreningar. Vi skall nu möta upp dessa och välkomna dem. Ta hand om dem och börja samarbeta. Vi har inget att förlora. Självt har vår bästa tyngdlyftare gått över helt till CrossFit då ryggskadorna gjorde att han inte kunde tävla på tunga vikter, och andra sidan har tre nya ansikten dykt upp under hösten, i Sundbybergs tyngdlyftningslokal i Löthallen. CrossFitutövare som vill lära sig ryck och stöt.

Om Ni inte ute i klubbarna redan har planerat hur Ni bäst skall ta emot denna nygamla rörelse, se till att punkten finns med på ert nästa styrelsemöte. Ni har inget att förlora bara att vinna.

Thomas Norlander



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

ELEIKO
The world's most famous bar