

Styrkelyfts DM 2022 i Karlskrona

Sydsvenskas styrkelyfts DM arrangerades av TK Trossö i Karlskrona. Ett 70 tal lyftare från distriktet var anmälda. Detta gjorde att tävlingen fick löpa under två dagar, med huvuddelen på lördagen. Hälften av distriktets 140 licensierade lyftare kom till start. 50%, enligt mig en lite för låg siffra. Det finns säkert många olika förklaringar till det som t.ex: en del tävlar i enbart bänkpress, en del har tävlat internationellt i närtid, skador, arbete etc. Men övriga, varför hoppar man över distriktets största tävling? DM är trots allt ett steg mot lite större tävlingar och motstånd.

Det var några år sedan vi på TK Trossö arrangerade ett styrkelyfts DM. Efter att ha byggt om i lokalen med mer styrkelyftyta kände vi att det var dags igen. Problemet vi har är att vi inte har uppvärmningsflak som vi enkelt kan låna ihop för att vara i någon idrottshall. Däremot har vi nu fått kapacitet i lokalen för tävling, uppvärmning och publik. Vi valde att lägga DM i september så vi kunde utnyttja altanen i anslutning till lokalen för att sätta upp tält för fika.

Det ligger många timmars planering för att få till en smidig tävling. En enkel sak som höjningslappar vill jag ha förtryckta med namn, klubb och gren, allt för att det skall vara smidigt och läsbart. Även färdiga startkort med namn viktklass och licensnr. för sekreteriat, med kopia så lyftaren innan invägningen checkat sina uppgifter med ifyllda ställningshöjder och ingångsvikter, sådant spar tid vid invägningen. Kontakt med hyresvärderna för att låna extra toaletter, kontakt med media, RF antidoping, domare, klovare, sekreteriat, kiosk, städ m.m. Väl vid invägningen har någon blivit sjuk och då gäller det att ha backup.

Något annat som är viktigt är viktigt gruppindelningar och en väl fungerande tidsplan. En tidig start är att föredra före en sen kväll, men det är lätt att vara tidsoptimist. Ofta brukar tävlingarna börja med de lättaste viktklasserna, men för att få ihop det med domare som ofta också är lyftare samt att det inte alltid är lätt att få till det med klovare valde jag att starta med klass -105 kg då vi hade mest av våra egna lyftare där. Det innebär att när de lyft klart kunde de gå över till att klova nästa grupp. En tuff dag för dem men i en förening blir det att ge och ta.

DM inleddes med herrarnas -105 kg i grupp 1 och i grupp 2 damer -84 kg samt herrar -83 kg. -105 kg med 11 startande hade bra spridning föreningsvis mellan medaljörerna. Överlägsen vinnare blev Albin Fridh, Malmö LK med 730 kg, vilket precis räckte för SM kval. Albin hade tävlingens enda 300 kgs lyft vilket blev i marklyft. Tvåa kom Hälsomagasinets Anders Andersson. 60 år ung fortsätter Anders att leverera, nu blev det fyra nya distriktsrekord för M3 med 672,5 kg sammanlagt. Trea kom Trossös Ronny Espmarker med nytt PB på 615 kg.

Damernas -76 kg hade sex startande. Här var det en tuff kamp om pallplatserna. Malmö KKS Linda Vedestig kunde avgöra med sitt starka marklyft på 175 kg, vilket är en bit över det Svenska M1 -rekordet. Linda fick 405 kg sammanlagt. Tvåa kom Natalie Ström Hälsomagasinets 2,5 kg och Amanda Wallström Skurup trea på 395 kg. Både Amanda och Natalie drog för guld och alla tre medaljörerna är klara för SM. Enda damungdomen fanns även i denna klass. Med fin och jämn lyftning fick Sigrid Niemi Lund 310kg genom att lyfta 115 + 70 + 125.

Herrar -83 kg med sju startande. Oscar Wille, tävlingens bästa ungdom vann klassen med fina 575 kg vilket gav 390 poäng och U SM kval. Oscar persade med 77,5 kg!! Tvåa blev Trossös junior Felix Mattiasson som för först gången lyfte över 500 kg med 505 kg.

Trea kom Andreas Ellberg Skurup som med fin lyftning fick 492,5 kg.

Lördagens andra omgång bestod av grupp 1, damer +84 kg och herrar -66 kg. Grupp 2 herrar -74, -120 och +120 kg. Starkaste dam totalt alla klasser var Matilda Hjälle +84 kg från Lund. Matildas serie 195 + 130 + 200 krossade allt motstånd med mersmak, 525 kg och 431 poäng imponerar! Matilda blev också bästa damlyftaren totalt, tvåa Caroline Ljungqvist Hälsomagasinets 380 kg. Bägge tjejerna är klara för SM. Katarina Baeremark Lund, 57 år ung visade att man kan lyfta tungt om man tränar, 362,5 kg fick hon med sig. Det var sex lyftare i klassen.

Herrar -66 kg bestod av två Trossölyftare. Junioren Michael Thörnvall gjorde nu sin andra tävling och Michael hade nio godkända lyft med mersmak och totalt 457,5 kg som är över J SM kvalet. Tvåan Ossian Löfdahl klarade U SM kvalet med 40 kg. Ossians specialitet är marklyft där 210,5 kg blev det nya U-distriktsrekord.

Herrarnas -74 kg bestod av sex lyftare. Jonatan Jörnfalk Malmö LK tog hem förstaplatsen med 530 kg. Jonatan har en jämn styrka, vilket han visade med serien 200 + 110 + 220kg. Tvåa respektive trea blev ungdomarna Holjer Nilsson Skurup och Kristianstads Elvis Sjöberg. Holjer som tog silver i det öppna DM fick även guld i ungdomsklassen genom att kämpa ihop 500 kg jämt, Elvis fick 480kg.

Herrarnas -120 kg hade fyra lyftare. Håkan Mellberg M1a från Hälsomagasinets blir bara bättre och bättre. Nu tog han hem klassen med tävlingens tyngsta sammanlagda, 735kg. Håkan är en ypperlig bänkpressare och 225 kg klassiskt äger sin respekt, och naturligtvis SM kval. Tvåa var en ungdom, Kirill Kreichberg Lund som lyfte 590 kg, vilket också är U SM kval med 30kg. Trea Daniel Richter Lund på 567,5 kg. +120 kg hade bara en startande genom Johan Jönsson Greppet, 582,5 kg.

Söndagen bestod av en grupp och två omgångar. Herrarnas -93 kg med åtta starter samt en lyftare som vägde över till -105 kg. Eftersom DM ingår i serien får man lyfta utanför DM. -93 hade en tuff poängkamp. Rutinerade Erik Erlandsson Malmö LK tog hem klassen på 725 kg med serien 250 + 182,5 + 292,5 kg. Junioren Erik Hartman briljerade med flera juniordistriktsrekord i både bänk, mark och sammanlagt. 252,5 + 175,5 + 290,5 = 718,5kg. När det gäller tävlingens bästa lyftare på poäng drog Erik det längsta strået med 0,9 poängs marginal 455,53 mot 455,44p. Trea kom TK Trossös Daniel Lagerholm på 625 kg.

Omgång 2 - Damer kl 52, 63, 69 och 84 kg:

Therese Jönsson junior från Skurup fick lyfta själv i klassen. Therese fick ihop 270kg.

-63 kg hade två juniordamer HAKs Ellen Hansson vann på 292,5 kg före Emma Hansson Höllviken, 270 kg. -69 kg, även här två damer. Junioren Hanna Ekelund Lund lyfte 332,5 kg mot Carolin Larsson Skurup 307,5 kg. -84 kg med fyra damer. Toppstriden stod mellan HAKs Paula Jakobsson och Sofia Kamlund. Bägge med 182,5 i knäböj. Paulas 95 kg i bänken ger 7,5 kgs ledning. Paula avslutar med 200 kg i marklyft och 477,5 kg mot Fias 465kg. Natalie Elmgren Malmö KK blev trea på 390 kg.

//Johan Swahn TK Trossö

Jag har tittat lite på det här med lag DM.

Hur ska man få lag DM mer intressant och känslan av att vara en förening?

Som vi har det i sydsvenska så har vi sedan länge:

- Tre mannlager för alla utom herr senior.
- Minimum 2 resp 4 lyftare för att kalla det lag
- Vi har inga mixade lag.
- Vi tar 100 kr oavsett hur många lag som finns anmälda.

Jag har tittat på placeringar för olika konstellationer.

Det ger lite olika placeringar för lagen beroende på hur man gör.

- De 5 bästa herrarna resp 3 bästa damerna ger en viss poäng.
- En klubb som anmäler många lyftare och alla lyftares poäng räknas gynnar det de lite större klubbarna, men samtidigt har de ofta någon lyftare iväg på en större tävling.
- Mixtävling där alla lyftare räknas ger mer klubbkänsla och ett genusperspektiv som jag tror gynnar sporten. Dessutom kommer ungdomen och veteranen i samma lag, vilket också stärker lag/klubbkänslan.

Malmö KK hade enbart damer anmälda, Kristianstad enbart herrar. TK Trossö hade flest anmälda lyftare men enbart en dam.

Herrar	
5 manna	Poäng
1 Malmö LK	2045
2 Lunds TK	1967
3 TK Trossö	1830
4 Kristianstad KK	1050
5 HAK	1560
6 Hälsomag IS	887
7 Skurup KF	1031
8 Höllviken Ksk	649,3
9 Malmö KK	0

Herrar		
		Poäng
Alla lyftare		
1 TK Trossö	10	3262,5
2 Lunds TK	7	2523,1
3 Malmö LK	6	2354,2
4 HAK	6	1750,8
5 Kristianstad KK	4	1050,2
6 Skurup KF	3	1038,6
7 Hälsomag IS	2	886,97
8 Höllviken Ksk	2	649,26
9 Malmö KK	0	0

Damer	
3 manna	Poäng
1 HAK	1171

Damer		
		Poäng
Alla lyftare		
1 Lunds TK	5	1651,82

2	Lunds TK	1077
3	Skurup KF	1056
4	Hälsomag IS	694,70
5	Malmö KK	981,2
6	Höllviken Ksk	617,8
7	TK Trossö	315,7
8	Malmö LK	312,7
9	Kristianstad KK	0

2	HAK	3	1170,78
3	Malmö KK	4	1222,36
4	Skurup KF	3	1056,14
5	Hälsomag IS	2	694,70
6	Höllviken Ksk	2	617,78
7	TK Trossö	1	315,69
8	Malmö LK	1	312,67
9	Kristianstad KK	0	0

Mix Herr/Dam		
Alla Lyftare		Poäng
1	Lunds TK	4175
2	TK Trossö	3578
3	HAK	2921
4	Malmö LK	2667
5	Skurup KF	2095
6	Hälsomag IS	1582
7	Höllviken Ksk	1267
8	Malmö KK	1222
9	Kristianstad KK	1050

Placeringar	
Lunds TK	2,2,2,1,1
TK Trossö	3,1,7,7,2
HAK	5,4,1,2,3
Malmö LK	1,3,8,8,4
Skurup KF	7,6,3,4,5
Hälsomag IS	6,7,3,4,6
Höllviken Ksk	8,8,6,6,7
Malmö KK	0,0,5,3,8
Kristianstad KK	4,5,0,0,9



