

# Tävlingar i Styrkelyft & Bänkprens 2011

## Serieomgång 1 SL/BP 2011

Årets första serieomgång i SL/BP utspelade sig i Storfors under lördagen den 29 januari och vilken dag det blev, man vet knappt vart man skall börja. ÖKKs damer gjorde en bra tävling. Miia Liimatainen slog nytt totalpers och tog 80kg i bänkprens, inte illa. Glädjande för dagen var även mamma Riitas återkomst på tävlingsflaket efter förra årets otäcka skada på SL-EM där hon bröt ena underarmen under bänkuppvärmningen. Riita gjorde i comebacken 137,5-75-155 och det helt utan utrustning, smått galna vikter! Rebecca Harjamäki bänkade även hon bra vikter, personbästa om jag inte minns fel?

Josephine Kvist blev sjuk dagen innan med feber och rejäl hosta och var tyvärr tvungen att stå över serieomgång 1, istället tävlade Ulrika Johansson och lyfte in viktiga poäng till damlaget, som har siktet inställt på Lag-SM Guld för tredje året i rad.

Damlaget SL: Miia, Riita, Ulrika

Damlaget BP: Miia, Ulrika, Rebecca

ÖKKs herrar gjorde även dem en bra tävling, även om några lyft inte ville bli godkända hos domarna. Robin Sjögren tävlade på klassiskt vis (raw, dvs utan utrustning) för att fixa kvalet till Raw-SM och gjorde serien 290-190-310=790, med en fnissande lätt sista mark, mäktigt och grattis! Även Per Montonen tävlade raw och fick ihop serien 270-190-290=750, mycket bra!

Bästa herrlyftare på poäng blev Johan Prieduls, som böjde nytt personbästa på 330kg och fick ett resultat en betryggande bit över 800kgs-sträcket, härligt!

Andra prestationer under dagen var bland annat Ulf Brattlöfs personbästa i bänkprens på 222,5kg, superkatanan blir ändå väl melodin nu för framtiden? Sen är det lika kul att se den muntre Magnus Högberg tävla, alltid lika glad över lyckade lyft. Brodern Thomas visade även på fin form och tunga vikter, trots en envis förkylning! Till alla er andra herrar som tävlade, Richard, Fredrik Eriksson och Per Gerber - ni gjorde kanontävlingar och bidrog alla till ÖKKs olika lag!

Grattis även till de två "färskningarna" i ÖKK som gjorde sina första tävlingar idag - Björn Hansen och Fredrik Forsell. Båda fixade galant kvalet till Raw-SM och Fredrik Forsell (normalt kallat Force) stänkte till med en total på 587,5kg! Force är junior och kommer bli farlig på J-SM, var så säkra!

Herrlaget SL: Robin, Johan, Fredrik E, Richard, Per M

Herrlaget BP: Richard, Johan, Fredrik, Ulf, Magnus H.

Tack alla för en rolig tävling, och tack till Storfors för ett lyckat arrangemang!

Mvh Robert Boström

P.S Undertecknad gjorde även en bra tävlingen. Framgångarna kom dock med en sträckning i biceps, men det var det värt när man persar med hela 17,5kg i marklyft.

## Serieomgång 2 SL/BP 2011

ÖKK arrangerade torsdagen den 5:e maj och lördagen den 8:e maj serieomgång 2 i SL/BP. På torsdagen tävlade ÖKK-lyftare och en inbjuden degerforsare, och på lördagen kom Nora AK, Hallsbergs AK och Västra AK för att tävla i lilla gymnastiksalen, sista tävlingen i den salen faktiskt eftersom Idrottshuset kommer att renoveras och lilla gymnastiksalen försvinner.

Damernas serieomgång 2 blev väldigt lyckad, både på bänk och SL-sidan. Helen och Karro kämpade till sig fina resultat i Tjecken, och på hemmaplan visade Ulrika på högform när hon gjorde serien  $165-87,5-152,5=405\text{kg}$ , vilket gav henne 440p. Damernas fina bänkkande serieomgång 2 gjorde även att ÖKKs damer nu leder damernas bänkserie 2011. ÖKK hade också en damdebutant på lördagen, Sandra Willén, som körde utan utrustning och fick ihop serien  $100-35-115=245\text{kg}$ , med goda utvecklingspotential för framtiden. Välkommen in i ÖKK-gänget Sandra!

Damlaget SL: Helen, Karro, Ulrika

Damlaget BP: Helen, Karro, Ulrika

ÖKKs herrar hade inför SL2:an gjort rejäla förbättringar, ökade sin lagpoäng med nära 100p från föregående omgång och klättrade en placering i ranking (från fjärde till tredje plats). Fredrik E, Martin H, Thomas H och Erik S gjorde alla riktigt bra tävlingar med fina resultat, men den som stod ut extra mycket var givetvis Robin. Robin tävlade först på torsdagen, utan utrustning, och gjorde det makalösa resultatet  $300-182,5-325=807,5\text{kg}$  (300kg i rawböj är inte många som gör i dagens Sverige). På lördagen var det dock dags igen, och han fick ihop  $365-240-315=920\text{kg}$ , personbästa i bänken och totalt. Så här såg det ut för Robin på lördagen:

ÖKKs bänklag gjorde också bra ifrån sig, och klättrade från en sjunde plats till en tredje placering i rankingen! Ulf Brattlöf satte för andra tävlingen i rad personbästa på 232,5kg, Magnus H fick till en riktig stänkare på 217,5 (och var som vanligt helt hysteriskt glad!) och Gunnar fick upp 195kg. Robins 240-bänk och Erik S 210-bänk räknades också in i laget.

Herrlaget SL: Robin, Erik S, Fredrik E, Thomas H, Martin H.

Herrlaget BP: Ulf, Robin, Magnus, Erik, Gunnar

Mvh Robert Boström

*Hälsning från coach Tommy:*

*Hej! jag vill tacka alla som i går var med och tävlade i Örebro. Ett stort tack till er klovare med John E i spetsen som ställde upp vissa 2 dagar ett stort tack till er. Jag vill även tacka Jan Östlund som struntade i att tävla när vi blev en domare kort och dömde istället tack. Alla var jätte duktiga vilket ni kan se i serie tabellerna. Ett speciellt tack till dig Robin som visar ett enormt klubbhjärta och tävlade först RAW i torsdags för att sedan även köra med utrustning på lördagen det uppskattas tack. Nu blev detta den sista tävlingen någonsin i dom gamla lokalerna och vi som har varit med ett tag kände lite vemod, men ser också fram emot de nya lokalerna so skall stå klara i höst.*

*Tack för en trevlig tävling*

## DM i Styrkelyft den 12-13 november 2011

Den 12-13 november 2011 arrangerades distriktsmästerskapen i Storfors av Storfors AK, i samarbete med Västra AK. På lördagen tävlade damerna och de lätta herrarna (upp till klass -83), och på söndagen tävlade herrar från -93 till +120kg. För ÖKKs del blev det en sedvanlig segerfest:

### Lördagen 12 november

DM 2008 hade ÖKK en tävlande dam och nu tre år senare är det hela sex stycken, och damresultaten har alla dessa år varit av högsta klass - tre guld, två silver och ett brons blev årets medaljskörd för ÖKKs damer på DM. Alla damer gjorde kanonresultat, bland annat Sandra Wilén som tog hem guld i klass -72 och nykomlingen Malin Hedman som tog brons i samma viktklass. Ulrika Johansson visade att hon var bäst i klass -63, bland annat med en bänk på 97,5kg, före Riita Liimatainen som bjöd på en 150kgs bøj på klassisk manér, utan dräkt och lindor. Karro Arvidsson tävlade klassisk i klass -84, en viktklass tyngre än vad vi är vana att se henne i, men visade på stordåd då hon bänkade 110kg! Bästa dam blev ÖKKs Miia Liimatainen med hela 515p, den tredje bästa poängen av en svensk dam hittills i år.

Därefter var det de lätta herrarnas tur (vi är inte bara +100kgs killar) och dags för Eddie Berglund (-66kg) och Björn Hansen (-83kg) att spänna musklerna. Båda tävlade klassiskt och gjorde varsin kanontävling, Björn persade i samtliga grenar och Eddie slog till med en mycket fin bänk på 140kg och en svindlande mark (bokstavligen) på 190kg, mycket imponerande för en 16-åring på 63kg.

ÖKKs damlag bestod av: Miia Liimatainen, Ulrika Johansson och Riita Liimatainen

### Söndagen 13 november

På söndagen tog så de tyngre herrarna vid. Först ut var klass -93 där 7 av 8 lyftare tävlade på klassiskt vis, mycket kul för oss som följer den framväxande klassiska lyftningen med stort intresse. Extra kul blev det för ÖKKs Staffan Karlsson som gick hem personbästa i både bänk och mark, om jag inte missminner mig, och Staffans första DM-guld - stort grattis! I klass -105kg hade vi också två lyftare från ÖKK, Fredrik Forsell och Fredrich Martinsson, som båda tävlade klassiskt. Tråkigt dock för Fredrik och Fredrich så var intresset för klassisk SL inte lika stort i 105:an (endast 3 av 11), men dem får nöja sig med nya, fina tävlingsbästa och bra lyftning.

Sist ut var det klass -120 och +120kg. I klass -120 hade vi Thomas "Der Alte" Högberg och Per Montonen. Thomas lyckades givetvis dra på sig en sträckning i korsryggen efter första böjen på 295kg, men fullföljde tävlingen med en bra bänk på 190kg och en mark på 295kg, inte illa för en 54-åring som tog silver och även blev ÖKKs bästa herre på poäng med 463p. Också i klass -120kg hade vi Per Montonen som tävlade klassiskt och tyvärr brottats med axelproblem med sedan Raw-SM men gjorde en bra tävling ändå, och drog 300kg för första gången, grattis.

I klass +120kg hade vi stora herrar, Robin Sjögren och Johan "Prieddan" Prieduls. Prieddan har nysst kommit igång efter en besvärlig skada i baksida lår, men fixade både 245kg i bøj och 270kg i mark, tillsammans med en stänk-bänk på 180kg. Allt som allt fick Prieddan ihop 690kg totalt och slutade på en andraplats i plussen. Vinnare i plussen blev Robin Sjögren, som slog till med en kanonbøj på 317,5kg, 12,5kg över sitt eget svenska rekord i klassisk styrkelyft. Robin har helt konverterat till klassisk Styrkelyft och har gjort så med bravur, serien 317,5-195-327,5=840kg ger honom 459p och den tredje högsta, svenska poängen i klassisk SL i år.

ÖKKs herrlag bestod av: Björn Hansen, Thomas Högberg, Per Montonen, Johan Prieduls och Robin Sjögren

Sammanfattningsvis kan man konstatera att årets SL-DM blev mycket lyckad för ÖKKs del. Damerna befäste sin plats som Sveriges bästa damlag och ÖKK vann överlägset Dam-serien och sneglar nu på Lag-SM och den tredje segern i rad. För herrarnas del betydde tävlingen att man slutar tvåa i Elitserien och är därmed också kvalade till Lag-SM. Stort tack till alla lyftare, coacher och matchare för den här helgen. Även ett stort tack till Storfors AK som i samarbete med Västra AK arrangerade ett fint distriktsmästerskap.

## Lag-SM i Styrkelyft & Bänkpress 2011

Lördagen den 10 december och söndagen den 11 december avgjordes Lag-SM i Styrkelyft och Bänkpress. Medan ÖKKs herrar tyvärr föll i SL-finalen (och ej var kvalade till bänkpressen), visade ÖKKs damer på nytt och för tredje året i rad att just dem är Sveriges bästa damer - dubbelt guld i både Styrkelyft och Bänkpress!

### Lördagen (Styrkelyft)

Under lördagen avgjordes så Lag-SM i Styrkelyft. ÖKKs herrar är alltid stora favoriter på Lag-SM, även om man den här gången drabbats av en del skador och återbud, men för andra året i rad bommade ÖKKs herrar ut sig (den här gången i knäböj). Det är egentligen inga konstigheter, det har inte varit ett Lag-SM på flera år utan att minst ett lag har bommat ut sig, men visst känns det alltid snöpligt. Storfavoriterna Westbo AK bommade även dem ut sig och fick med ÖKK göra upp om tredjeplatsen, där ÖKK tyvärr drog det korta strået. Sundsvalls AK vann tillslut herrfinalen i SL.

Damfinalen kom däremot att bli mycket roligare, ÖKKs damer hade vunnit Lag-SM två år i rad och var rusligt sugna på den tredje. Sundbybergs TK hade ställt upp ett vasst lag, men i slutändan kunde mor och dotter Liimatainen tillsammans med Helen Engberg säkra det tredje guldet för ÖKK. Tillsammans fick ÖKKs damer 1517p, den högsta lagpoäng någonsin för ett svenskt damlag, och Miia Liimatainen blev tävlingens bästa dam med 518p. Damernas vandringspokal kommer nu stanna på ÖKK där den hör hemma bland Sveriges bästa damer.

**Tävlande damer:** Miia Liimatainen, Riita Liimatainen, Helen Engberg

**Tävlande herrar:** Thomas Högberg, Robin Sjögren, Martin Harfeldt, Per Montonen, Johan Prieduls

### Söndagen (Bänkpress)

Damerna var dock inte klara med sin fina lyftning och fortsatte på söndagen att dominera i Bänkpress-finalen för att ta hem guldet även där. Återigen var det Sundbybergs TK som stod för ett tufft motstånd, men drabbas tyvärr av en utbomning. Extrasugen på bänk var ÖKKs Helen Engberg som tydligen inte nöjde sig med 10kg PB i bänk från lördagens tävling, utan slog till igen och bänkade för första gången 100kg - stort grattis! Bästa dambänkare på poäng blev ÖKKs poänglokomotiv Karolina Arvidsson som bänkade hela 157,5kg (149p!!), vilket är sanslöst bra och då ska man även veta att Karro fick upp 165,5kg i sista bänken men fick det underkänt. Nästa gång har du det Karro, det är vi helt övertygade om.

**Tävlande damer:** Karolina Arvidsson, Helen Engberg, Miia Liimatainen

Med dubbla guld för ÖKKs damer kan man inte vara missnöjd, och även om herrarnas andra utbomning i rad givetvis inte var rolig så måste man ändå säga att det var en lyckad helg för ÖKKs del. Damerna visade på storform som vanligt och fortsätter att skämma bort ÖKK med fina medaljer och segrar, en mycket angenäm sits för alla oss som är del i maskineriet ÖKK - oavsett om vi är lyftare, coacher, matchare, fotografer eller vad vi än må vara.

Ett stort tack till alla ÖKKs lyftare, coach Tommy med support Max, samt Magnus och Bertil som gjorde den här helgen i Anderstorp till en kanonhelg. Även ett stort tack till Westbo AK som arrangerade tävlingen, och ett grattis till Sundsvall AK som tog hem dubbelt guld i både SL och BP - nästa år ses vi kanske i Sundsvall och gör som förra gången vi var där, tar guld ;)

## **Svenska Mästerskapen i Styrkelyft 2011**

Efter helgens SM i styrkelyft kan man konstatera två saker: att ÖKK har bland de farligaste och vassaste damerna i SL-Sverige, samt att Johan Prieduls går från klarhet till klarhet!

Lördagen den 26 februari var det alltså damerna som lyfte. ÖKK fick fyra damer till start, samtliga tog hem medaljer i sina viktklasser och många fick se sina lyft som svenska rekord nu när viktklasserna inom IPF har gjorts om. Miia Liimatainen gjorde som vanligt en bra tävling, med ett sammanlagt på 365kg (493p) i klass 47, men Miia (och de dubbla efterrätterna på Efesos) har sagt att det blir enda tävlingen i 47:an och vi tror nog på ännu större framgångar i klass 52.

Helen Engberg fick även hon till en riktigt bra tävling, hon slog till med personbästa i samtliga grenar (160-85-172,5=417,5kg) och fick ihop hela 496p i klass 57. Eftersom hon och Miia var ensamma i sina viktklasser så hade arrangörerna arrangerat så att dem fick tävla mot varandra på poäng, och det avgjordes i sista marklyftet.

Ulrika Johansson visade på lördagen att hennes ryggskada från Lag-SM i december är läkt och böjde 10kg personbästa. Ulrika har även ökat bra i bänken och tog 90kg i ett stabilt sistalyft. Med serien 170-90-157,5 (417,5kg) tog hon brons i en tuff 63kilosklass. Karolina Arvidsson gjorde sin första tävling för ÖKK och vilken tävling sedan, 172,5-142,5-165=480kg, en silvermedalj och fixat EM-kval, stort grattis!

På söndagen var det så Johan Prieduls som enda herre från ÖKK att representera klubben, vilket han också gjorde med bravur. Johan tävlade i den tyngsta klassen, +120kg, en mycket tuff klass men var med och stred om bronset i sista marklyftet. Tyvärr blev det lite för mäktigt även för Johan, som persat innan i både böj och bänk, och han slutade femma med serien 332,5-217,5-300=850kg, en förbättring med 22,5kg från föregående tävling.

Jag vill tacka alla ÖKKare som var på plats och hjälpte till, samt alla vi som hejade och skrek på SM-deltagarna. Grym coach-insats av Robin Sjögren som hjälpte Helen på lördagen och Johan, tillsammans med Karro, på söndagen, Josephine Kvist som coachade Karro och som vanligt Riita och Bertil som fanns på plats under lördagen. Stort tack till Degerfors och Västra AK för ett mycket lyckat arrangemang!

//Robert Boström

## U/J-SM i Styrkelyft 2011

Årets upplaga av SM i styrkelyft för ungdomar och juniorer avgjordes i det nordligt belägna Luleå. Resan Arlanda-Luleå tog 60 smidiga minuter, och även om jag aldrig kommer gilla att flyga så är det verkligen bekvämt att avverka nära hundra mil på en timme. Nog om det, väl framme i Luleå så fann vi oss runt kl.22.00 efter lite möda och norra Sveriges mest förvirrade vägbeskrivning (även om personen själv dyrt och heligt svor sin nykterhet) på Scandic Hotel Luleå, och med omedelbar sänggång.

På lördagen skulle tävlandet för ÖKKs del ske. ÖKKs tre lyftare Eddie Berglund (ungdom klass 66kg), Conrad Hansson (ungdom klass 83kg) och Josephine Kvist (junior klass 72kg) gjorde alla bra tävlingar och lyfte hem två silver och ett guld. Som matchare hade jag och Gunnar fullt sjå att hålla reda på allt, men vi fick ihop det även vi.

Först ut var Eddie Berglund som lyfte hem silver i klass 66kg för ungdomar. Eddie lyfte helt utan utrustning (raw) och fick ihop serien 175-117,5-180=472,5kg. Sista knäböjen på 175kg var särskilt imponerande då den antagligen var lättaste knäböjen, och för att få kämpa lite gick Eddie och böjde en singel på 150kg i frontböj (!!!) efter att tävlingen var slut. Det finns egentligen inga gränser för hur långt Eddie kan gå, särskilt om han skulle dra på sig utrustning.

Andra lyftare var Josephine Kvist och ÖKKs enda tävlande dam. Josephine lyfte hem silver i klass 72kg för juniorer med serien 172,5-85-190 (447,5kg), ett mycket tuff klass som kom att avgöras i sista marken. Självklart lider jag med Josephine som var lite besviken efter att ha varit så nära guld, men med nytt tävlings-PB i böj, bänk, totalt och poäng ska man inte vara missnöjd. Josephines resultat garanterade henne dessutom chans till revansch på Junior-EM i England, där hon återigen har fina möjligheter till de ädlare valörerna.

Sist ut av ÖKKs lyftare var Conrad Hansson, ungdom i klass 83kg. Conrad slog till med en storslagen tävling (222,5kg-137,5kg-207,5kg) och stod till slut som segrare i sin viktklass! Undertecknad fick linda Conrads knän, som blödde (av tidigare skrapsår, men ändå), och med cool-lugna Gunnar vid rodret så tog vi hem segern.

På söndagen hade ÖKK inga tävlande, men det blev ändå en kamp, av annorlunda slag, för att få tag i en av de grå tävlings-tröjorna. Tillslut fick jag tag i en (stl L), och även om den sitter litetight så funkar den, tack för den. Flyget hemåt gick kl. 15.15 så vi kunde tyvärr inte se alla junior-herrar tävla, men det kunde vi se när vi kom hem via webbsändningen som låg uppe efter avslut, som återigen var av högsta kvalitet, med de bästa av kommentatorer (däribland ÖKKs egen Thomas Högberg) som skänker en ny nivå professionalitet till svensk styrkelyft.

Om vi ska försöka sammanfatta det hela så kan jag inte vara annat än väldigt nöjd med ÖKKs insats, och väldigt glad över att få ha varit med på ett så kanonbra arrangemang som U/J-SM i Luleå var. Ett stort grattis, och tack, till arrangörerna Luleå AK som gjorde ett kanonjobb med tävlingen och satte upp 2011 års U/J-SM som en rejäl måttstock att mäta andra mästerskap efter.

//Robert Boström

## SM i Klassisk Styrkelyft & RM i Klassisk Bänkpress 2011

Fredagen den 19:e augusti till söndagen den 21:e augusti arrangerades i Lund det första Svenska Mästerskapet i Klassisk Styrkelyft och det första Riksmästerskapet i Klassisk Bänkpress. Klassisk styrkelyft och bänkpress innebär att man tävlar utan utrustning, dvs endast med bälte, trikå och handledslindor, populärt kallat Raw.

Det var okristligt tidigt som vi lämnade Örebro på fredagsmorgonen för den långa resan mot Lund och väl framme var det dags för riksmästerskapet i klassisk bänkpress. ÖKK ställde upp med tre lyftare, Karolina Arvidsson, Lars Berglund och Björn Hansen och samtliga lyftare tog medalj. Karro lekte upp 102,5kg i damernas 72kgs klass och belönades med guld. Lars Berglund liksom var aldrig hotad i herrarnas 83:a och tog guld med 180kg. Björn Hansen tog med sig ett silver från klass -74. Staffan Karlsson tävlade också i bänkpress, i en tuff klass 93, och slutade på sjunde plats.

Lördagen bjöd på det stora guldregnet för ÖKKs del. Vi hade först mamma och dotter Liimatainen, Riita och Miia, som ohotat tog guld i 63:an och 52:an. Särskilt kul var Riitas sista böj, 150kg, som tog en evighet innan den kom upp och kunde godkännas. I 57:an blev det sedan lite kamp för Helen Engberg om guld, Nina Eriksson från Kiruna var stark i bänkpress, men så fort det kom till marklyftet så visade Helen vart skåpet skulle stå. Och på tal om marklyft, ÖKKs Sandra Wilén som gjorde sin tredje tävling någonsin, drog hela 147,5kg i sista marken. Sandra slutade totalt femma i 72:an, och vi är övertygade om att hon kommer att förbättra denna placering rejält vid nästa SM i klassisk styrkelyft.

På eftermiddagen kunde ÖKKs lätta herrar, Björn Hansen i 74:an och Lars Berglund i 83:an, göra både entré och succé. Vi var nog alla lite oroliga för Björn, som haft en tuff viktning för att klara invägningen i 74:an och på det även tävlat på fredagen i bänkpress. Björn hängde dock med bra i tävlingen och inför marken skulle det bli strid om bronset. Här blev det en hel del rävspel, där vi först höjde vikten i sista marken rejält för att lura med motståndet, för att sedan sänka när dem bommade sina lyft. Med taktik och gnuggade öron drog Björn Hansen 227,5kg i sista marken och knep åt sig bronset, en av mina favoritögonblick på detta mästerskap.

Klass 83 hade på förhand tippats att bli en tuff klass, med många hårdare utmanare om guld, men Lars Berglund visade att "gammal är äldst" (och bäst), när han rutin plockade hem segern i klass 83. Lars har brottats länge med griniga diskar i ryggen, men det var inget som synligt höll honom tillbaka när han vann med över 30kg till tvåan. När lördagen var slut, efter 83:an, stod ÖKK med fyra guld och ett brons och flera fina prestationer.

På söndagsmorgonen fortsatte tävlingarna med klass 93 och 105. ÖKKs Staffan Karlsson tävlade i klass 93 och gjorde en mycket bra tävling, trots en nervös inledning där han knep böjen i sista försöket, det är inte alltid lätt att göra sitt första SM. Efter böjen gick det dock som på räls, och Staffan slutade sexa och fick med sig personbästa i bänken och marken.

Söndagens tävlingar avslutades på eftermiddagen med 120:an och +120kg. Tunga herrar tycks ha blivit ÖKKs signum igenom åren, och vi ställde upp med Martin Harfeldt och Per Montonen i 120:an och Robin Sjögren i +120kg. Martin Harfeldt gjorde en mycket bra tävling i en tuff -120:a, fick med sig personbästa i både böj och marklyft och slutade åtta. ÖKKs stora fokus i 120:an skulle dock ligga på Per Montonen, och hade vi varit oroliga för Björn på lördagen så var det ingenting i jämförelse med Per. Lite drygt en månad innan tävlingen vägde Per 128kg (8kg för mycket) och vi var oroliga om han ens skulle kunna väga in i 120:an, eller om han skulle klara av att prestera efter en tuff viktning.

Per överträffade dock våra (och nog sina egna) förväntningar rejält. Efter böjen hade vi börjat vittra seger, men Per gav oss skrämshicka i bänken när han först stänkte 170, tokbommade 190 i andra

lyft för att sedan stänka det i sista lyftet. Inför marken blev det sedan markstrid och rävspel, och Tomas Sundin från Karlstad var oss hack i hälarerna. Återigen blev det att höja upp motståndet på tunga vikter, för att sedan sänka, och Per fick även han gnuggade öron inför sitt sista marklyft på 295kg, som han drog med bravur. Nervositeten var stor bakom scenen, och själv stod Per i duschen när Sundin drog och bommade sin sista mark på 315. Efter att Sundin bommat stod det klart, Per Montonen var segrare i klass -120.

Vad ska man sedan säga om Robins tävling? Tja, han var helt enkelt överlägsen och vann med över 95kg i tyngsta klassen. Klassen hade på förhand flera tuffa motståndare, men allt eftersom SM kröp närmare drog folk ur sig på grund av skador och med siffrorna 305-192,5-320=817,5kg kunde Robin enkelt kamma hem segern i sitt första svenska mästerskap för seniorer. Vi som känner Robin vet dock att han inte är nöjd med resultatet, och det säger lite om Robins ambitionsnivåer som vi vet är höga och kommer att infrias snart. Nästa sommar är det World Cup i Klassisk Styrkelyft i Stockholm, en tävling som jag kan ta gift på att Robin Sjögren kommer att bli uttagen till och göra bra resultat på.

Efter att tävlingarna avslutats och magnesiumet lagt sig på söndagskvällen var det så dags att röra sig hemåt, och det var en matt men glad trupp som satte sig i bilarna mot Örebro. Som vanligt är det ett visst vemod som lägger sig efter en stor tävling är avslutad, gemenskapen och glädjen i ÖKKs trupp är alltid på hög nivå men den här gången blir svårslagen. Avslutningsvis, ett stort grattis och tack till alla ÖKKare på plats (lyftare, coacher och matchare), till Lunds TK som arrangerade årets SL-händelse på ett högst föredömligt sätt och till alla andra.

Mvh Robert Boström