

# Styrkeldrett

Styrkeldrett - 22. årgang - Organ for Norges Styrkeløftforbund og Nordic Powerlifting Federation

## NM 2003



# Redaktøren har ordet

Morten Novum



Tore Kristiansen er nå ansatt som Generalsekretær i 70% stilling. NSF har samtidig inngått avtale med Idrettens regnskapskontor (IRK). Avtalen gjelder fra 2003 regnskapet. Vi har tro på at dette vil ytterligere styrke NSF's administrasjon og økonomistyring.

Jeg vil utfordra alle klubber og kretser til å bidra med artikler fra sitt distrikt i neste SI. Snart nærmer KM seg og jeg ønsker meg referat og bilder fra alle KM. Noen som tar utfordringen?

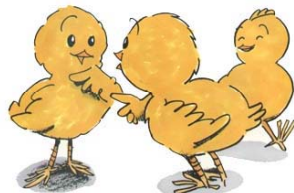
Da er den andre utgaven av Styrkeldrett på nett klar. Akkurat i tide til å bli en del av påske-litteraturen. Skriv ut et eksemplar og putt i tursekken sammen med kvikkLunchen, appelsinene og solkremen. Vel tilbake kan du henge opp SI i klubblokalet.

Tilbakemeldingene til meg har i store trekk vært positive vedrørende omleggelsen til nettutgave. Over 200 har lastet ned SI fra nettet og stadig flere melder seg på mail-listen for å få Si tilsendt som e-post.

Denne utgaven vil vi vie til årets NM, samt at vi har med helt ferske resultater fra Junior-Nordisk.

Arne Vidar har fortsatt permisjon som redaktør, men har bidratt med noen betraktninger fra NM.

Den planlagte klubb- og ledersamlingen ble dessverre avlyst. Kun en deltager var påmeldt ved fristens utløp. Synd, for det var nedlagt mye arbeid i å utarbeide et program som skulle være attraktivt



**Ha en riktig god påske!**

Forsidebilde:  
Anne Sigrid Stiklestad og Roy Brandzæg med bestemannspremie og kongepokal fra årets NM



## NSF

Serviceboks 1,  
Ullevål Stadion  
Sognsveien 75L  
0840 OSLO  
Telefon: 21 02 98 65  
Telefaks: 21 02 98 64  
E-post: [styrkeloft@nif.idrett.no](mailto:styrkeloft@nif.idrett.no)

## NSFs Styre

### President

Tone Ingebretsen  
[toneoyvind@c2i.net](mailto:toneoyvind@c2i.net)

### Visepresident

Ann-Christin Johansen  
[ann-cj@online.no](mailto:ann-cj@online.no)

### Styremedlem

Vidar Tangen  
[vidtang@online.no](mailto:vidtang@online.no)

### Styremedlem

Per Ole Røed  
[per-ol-r@online.no](mailto:per-ol-r@online.no)

### Styremedlem

Per Ove Sjøøl  
[per.ove.sjol@siffer.no](mailto:per.ove.sjol@siffer.no)

### Varamedlem

Anne Sigrid Stiklestad  
[anne.sigrid.stiklestad@lilleborg.no](mailto:anne.sigrid.stiklestad@lilleborg.no)  
[o](#)

### Varamedlem

Morten Novum  
[novum@online.no](mailto:novum@online.no)

# Bestilling av T-skjorter!



**De flotte Antidoping-skjortene kan nå bestilles til din klubb!**

De kan fåes i følgende varianter:

Vanlig t-skjorte med kort erme, str S-M-L-XL-XXL Kr. 80,- per stk  
Figursydd med lang erme, str S-M-L-XL kr. 100,- per stk  
Vi ønsker så langt det er mulig å motta en bestilling per klubb.  
Fraktfritt over 10 stk. Under 10 stk betales frakt av mottaker

Type	Størrelse	Antall
Kort erme	S	
	M	
	L	
	XL	
	XXL	
Lang erme	S	
	M	
	L	
	XL	

Klipp av og send inn

Klubb: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr: \_\_\_\_\_ Sted: \_\_\_\_\_

Kontaktperson: \_\_\_\_\_ Tlf: \_\_\_\_\_

Signatur: \_\_\_\_\_

Sendes til: Anne Sigrid Stiklestad, Gamle Enebakk vei 53, 1188 OSLO

# Refleksjoner og videre satsing

Tone Ingebretsen



NM er vel overstått, med meget bra framgang og resultat av flere av våre løftere.

Videre satsing mot nye mål er påtenkt, eller i beste fall påbegynt.

For å ta litt om årets NM, bør det i første rekke rettes en stor takk til arrangørklubben Oslo SK, med Pål Nilsen som primus motor for arrangementet.

Med tanke på en del av de praktiske problemene som oppsto underveis i planleggingen av NM, må en jammen si vel blåst. To ganger ble stevnearenaen dobbelbooket og endringer måtte foretas. Hotellet måtte i kjølvannet av disse endringene også byttes ut, men det løste seg på beste måte til slutt.

Noe trangt i oppvarmingslokalene ble det jo, men avtalen om at treningslokalet i turnhallen skulle holdes stengt for publikum disse to NM-dagene, røk like før NM helgen.

Det ble trange, kaotiske oppvarmingsforhold for løfterne, og en litt spesiell opplevelse for de trimmende. Det vakte litt oppmerksomhet når de fleste NM-deltakerne fløy rundt i underbuksa med talkumhvite lår og med en sky av magnesium rundt seg.

Det kan ikke ha vært et avskrekkende syn, da tredemøller og ergometersykler var besatt av trimmere mer eller mindre hele helgen. Uansett, god stemning både blant løfterne og publikum.

Hva mediedekning angår, har vi tatt litt tak i det å opprette kontakt med enkeltpersoner i de forskjellige avisene og fjernsynsstasjonene. Dette gir oss en fin anledning til å formidle mer og bedre informasjon om styrkeløftere og styrkeløftsporten generelt.

Det første resultatet av dette så vi i forbindelse med NM nå. Foruten reportasjen i TV-2 og Dagbladet, fikk Linda Høiland inn en reportasje i TV-Norge, avdeling Bergen.

I forbindelse med landslagssamlingen (og opprinnelig trener/ledersamlingen) denne helgen, kommer en journalist fra NIFs magasin "Norsk Idrett" for å lage en reportasje om styrkeløft. Dagbladets journalist ønsker også å lage en ny reportasje om Jørn Høyseth i forkant av EM.

Tilbakemeldingene er klare fra de som jobber i media; de ønsker stadig input på hva som skjer, og jo mer de kjenner til idretten jo lettere er det å skrive om det. Dette er noe hver enkelt må ta tak i distriktene, det er av stor betydning at styrkeløft blir kjent i lokalmiljøet om en skal lykkes med å rekruttere nye medlemmer til klubbene.

Det går mot vår og sommer, og de fleste bygder og byer har spesielle uker eller dager hvor klubber og lag kan få vist frem aktiviteten de utøver. (Ref. Styrkeløftsportens dag) Kanskje det er på tide å planlegge KM i benkpress eller et markløftstevne i "handlegata", på torget eller på kjøpesenteret i byen?

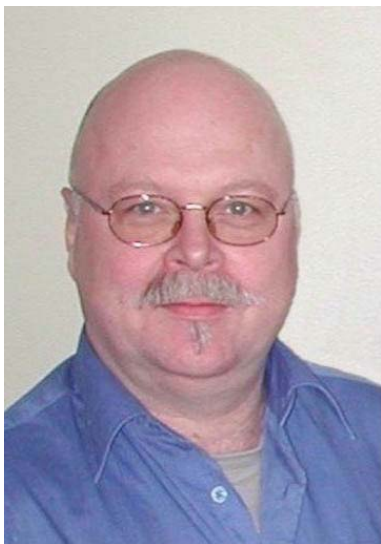
Det er en spennende form for konkurranse og "show" både for publikum, media og ikke minst for løfterne selv. Faktisk er det både inspirerende, og ganske greit å noen ganger komme ut av treningslokalet for å vise et nytt publikum hvilken idrett vi driver med.

Håper dette kan bidra til aktiviteter litt utenom det vanlige. Det er viktig å ha det gøy i tillegg til å få vist frem hva vi driver med i våre treningslokaler.

Ha en fortsatt fin vår!  
Mvh. Tone Ingebretsen

# Trenerseminar med Dr. Lawrence Maile

Vidar Tangen



**Det var ca. 20 personer som hadde møtt opp på Toppidretssenteret fredag før NM for å høre Larry Maile snakke om trening. Han har vært trener for 11 verdensmestere, 2 verdensrekordholdere og mer enn 50 amerikanske mestere.**

Maile har utdannelse innen psykologi og statistikk. Hans prinsipper er derfor basert på observasjoner og ikke noe han har lært gjennom trenerutdanning. Det var selvsagt begrenset hva han kunne komme inn på i løpet av et par kveldstimer, men det var noen interessante nyheter.

Hans løftere trener 5 ganger pr. uke: Mandag, tirsdag, onsdag, fredag og lørdag. Det legges stor vekt på teknikk og treningsmengde. Den økte treningen i forhold til en som trener 3 dager pr. uke skal være lett trening. En stor feil som mange gjør er at de trener for tungt på lette dager. Belastningen skal bare utgjøre ca. 50-55% av maks med utstyr.

Hans løftere er spesielt gode i benkpress. Øvelser for benken trenes 4 ganger pr. uke. Det er etter hans mening viktig med muskelmasse for å bli god i benken.

Rygg/bryst trenes sammen og det samme skjer med skuldre/armer. Dette trenes på ulike dager. Forsøk med andre kombinasjoner medførte reduksjon i benkpressresultat. Superset benyttes på armtreningen.

Trening for bein og rygg utføres 3 dager pr. uke. Han mente det var viktigere å trene for eksempel dyp (under parallell) knebøy forbi "sticking point" enn tunge bøy rundt det samme punktet. Ev. tunge øvelser som negativ knebøy eller box-squats skulle ikke trenes lengre enn 3 uker. På lette treningsdager benyttes repetisjoner opp til 15 i 5 set. På tunge dager kjøres vanligvis 3-ere i 3 set. Restitusjon er svært viktig. Tung trening for en muskelgruppe skjer derfor maksimalt 1 gang pr. uke. De tyngste settene trenes 1

gang hver 3. uke. Den tunge treningen foregår mandag, tirsdag og onsdag (for ulike muskelgrupper), mens fredag og lørdag har lett trening (for alle muskelgrupper).

Han hadde observert at russerne tidligere fikk 100 kg på utstyret i knebøy. Han undersøkte da hva de gjorde som ikke ble gjort i USA. Han kom til den konklusjon at utstyr alltid må benyttes på tunge treningsdager. I perioder med mye lett trening, også på det tyngste settet hver uke. Det bør ikke være en uke i løpet av et år der utstyr ikke benyttes. Bare ved trening med utstyr hele året kan vi oppnå maksimale stevneresultater. Han snakket litt om knebøystil. Løftere med lange bein og kort rygg, kan ha stanga lengre ned på ryggen enn løftere med korte bein og lang rygg. Pga. kroppens



# Trenerseminar med Dr. Lawrence Maile

Vidar Tangen



Larry Maile under VM 2000

tyngdepunkt, vil andre løsninger føre til at teknikken (vinklene) blir dårligere. Han anbefalte at utøverne sto relativt bredt, men ikke bredere enn at stil og teknikk kunne opprettholdes. De ekstremt brede beinstillinger enkelte i USA benyttet, mente han ikke kunne benyttes i IPF.

I benkpress, mente han det var viktig å spenne seg opp slik at løfteveien ble kortest mulig. Alle hans løftere trente tøyningsøvelser for å få til dette.

I markløft burde løftere som var myke nok og som fikk til teknikken, stå bredt hvis de ikke var vesentlig bedre med smal beinstilling. Jo bredere de sto uten å miste stilen, desto bedre. Løfteveien ble da den korteste. En interessant opplysning var at de bygde opp fronten på markløftskoene mellom 1,25 og 2,5 cm. Dette ble gjort for å få

trykket på hælene samtidig som vinklene i ankler og hofter ble bedre. Dette gjaldt imidlertid kun for Sumo-stilen. Det hadde ingen betydning for løftere som sto smalt.

Vi som var tilstede på NM kunne observere den ekstreme teknikken både Larry og hans datter Jennifer hadde. Dette så ut til å være meget effektivt. For oss som har gjennomført trener-II kurset, var det også interessant at hans linje er den samme som Dietmar er talsmann for: Øk treningsmengdene ved lett trening. Bruk gjerne tøyningsøvelser for å bli fleksible nok til å kunne optimalisere teknikken. Tren jevnt hele året.

## Landslagsuttak

### Nordisk mesterskap i benkpress

#### Junior

82,5: Karl J. Stakseng, 140 kg

#### Damer

67,5: Bente Arntsen, 107,5 kg

#### Senior

60: Thomas Iversen, 135 kg

100: Øystein Aas, 210 kg

125: Kjell Furesund, 250 kg

+125: Trond Fjøren, 200 kg

Lagleder: Alexander Kirketeig

### EM Herrer

110 Tollef Taksdal, OSLO SK

110 Asbjørn Randen, OSLO SK

125 Frode Rui, ULEFOSS AK

125 Jørn Høyset, FLORØ TIF

Lagleder: Dietmar Wolf

Dommere: Arnulf Wahlstrøm og

Morten Novum

### VM damer

Ingen norske deltagere

### VM Benkpress Veteran

Master 1 :

67,5 : Birger Sundstøl

75 : Lars Midtbø

125 : Vidar Ringvold

Master 2:

82,5 Bjarne Synstad

90 : Ketil Hodne

Master 3:

67,5 : Rolf Halvorsen

125 : Egil Engebretsen

Dommer: Arne Vidar STøløn

# NM 2003 - et folkelig arrangement

Arne Vidar Stølan



**Endelig et arrangement som gjør det mulig å hoppe etter Wirkola. NM-arrangementet i Oslo SKs regi ble lagt på et nivå som vil gjøre det lettere å få arrangører til dette mesterskapet.**

Med fare for å trække noen på tærne, vil jeg med det samme si at dette mesterskapet på ingen måte noe spektakulært arrangement. Men det fungerte utmerket, og det var god gammeldags stemning i salen. Vi skal på ingen måte underkjenne de tidligere pyntede NM-arrangement med de flotteste rammene, men denne gangen er det liksom litt mer overkommelig for andre å arrangere etter dette mesterskapet. Der er slik det bør være.

Oslo SK med Pål Nilsen og Bjørn Astad i spissen hadde gjort en god jobb. At arrangementet var lagt midt i byen gjorde nok også sitt til at publikum fant veien til arenaen. En grovtelling på søndagen viste at det var 200 tilskuere tilstede og stemningen var god.

## Gjesteløftere

Amerikanske gjesteløftere satt en spiss på arrangementet. Godt var det å se at disse gjorde "normale" resultater selv om et par av damene imponerte litt ekstra. Gjestene ga også uttrykk for en stemning som de ikke ser maken til i USA under det nasjonale mesterskapet. Vi her på berget kan tydeligvis more oss mer over idretten og være noe mer avslappet i forhold til prestasjonene en amerikanerne. Våre beste løftere imponerte tydeligvis gjestene og de la også spesielt merke til solidariteten i miljøet vårt. Alle støtter alle både med hjelp under løftingen og med stor applaus.

## Gjensyn

Det var også hyggelige gjensyn med tidligere styrkeløftere, blant andre Jan Kalleberg og Sverre Nyhus. Det var stor gjensidig glede over å se igjen gamle kjente idrettskamerater. NSF's tidligere utdanningskonsulent Ove Derås var også et gledelig gjensyn.



*Lise Engnes og et entusiastisk publikum*

## NM 2003 – i bilder

---

Takk til Rana KK og Oslo SK for lån av bilder



*Line Andreassen*



*Bente Arntsen*



*Synnøve Lund*



*Hildeborg Hugdal*



*Anne Sigrid Stiklestad*



## NM 2003 – i bilder

---

Takk til Rana KK og Oslo SK for lån av bilder



*Bjørn Astad*



*Tor Egil Skogly*



*Thomas Myrvold Hansen*



*Beste løftere på poeng*



*Jørn Høyset*

## NM 2003 – Trapper ned

---

### Arne Vidar Stølan

Våre beste løftere imponerte med solid løfting, og Carl Olav Christoffersen annonserte sin avskjed ved dette NM. Det avstedkom en voldsom stående applaus som en honnør til en stor idrettsmann.

Vi husker Carl Olav som den beskjedne ungdomsløfteren og målbevisste satsing gjennom ungdomsårene opp til voksen alder. Beskjedenheten har han på en måte lagt litt til side underveis, men han har beholdt sin sjarm og mennesketekke. En stor idrettsmann som har gitt oss

mange gleder gjennom mange år fortjener å hvile seg nå. Han er fremdeles en ung mann i sine beste år, og hvem vet - kanskje dukker han opp igjen om et par år. Det er noe med sirkushesten som lukter sagmugg.



*Det siste løftet?*

# NM 2003 – Resultater

Morten Novum

## Damer

			<b>Bøy</b>	<b>Benk</b>	<b>Mark.</b>	<b>Tot.</b>	<b>Poeng</b>
<b>Klasse 52 kg</b>							
1	Line Andreassen	Rana KK	115,0	55,0	135,0	305,0	380,7925
<b>Klasse 60 kg</b>							
1	Synnøve Lund	Skogn IL	157,5	75,0	157,5	390,0	439,3740
2	Linda Høyland	Hommersåk AK	152,5	65,0	167,5	385,0	432,0085
<b>Klasse 67,5 kg</b>							
1	Bente Arntsen	Oslo SK	157,5	97,5	172,5	427,5	444,4718
2	Linda Kristensen	Sandnes AK	165,0	90,0	170,0	425,0	439,4075
3	Lise Engnes	Sande KK	120,0	60,0	140,0	320,0	336,4800
<b>Klasse 75 kg</b>							
1	Tone Ingebretsen	Sandnes AK	165,0	82,5	155,0	402,5	392,4778
2	Anita Sæbø	Brumunddal AK	160,0	70,0	147,5	377,5	368,1003
<b>Klasse 82,5 kg</b>							
1	Anne-Sigrid Stiklestad	Sande KK	220,0	90,0	190,0	500,0	472,2000
<b>Klasse 90+ kg</b>							
1	Hildeborg J. Hugdal	Sauda AK	215,0	102,5	187,5	505,0	415,9685

## Herrer

			<b>Bøy</b>	<b>Benk</b>	<b>Mark.</b>	<b>Tot.</b>	<b>Poeng</b>
<b>Klasse 56 kg</b>							
1	Roy Brandtzæg	Steinkjer SK	220,0	115,0	220,0	555,0	528,8040
<b>Klasse 60 kg</b>							
1	Henrik Olsen	Odin IL	135,0	92,5	165,0	392,5	344,3403
<b>Klasse 67,5 kg</b>							
1	Bjørn Astad	Oslo SK	235,0	130,0	217,5	582,5	452,3695
2	Jan Roytvand	OPIL	225,0	120,0	232,5	577,5	449,5838
3	Helge Sviland	Hommersåk AK	195,0	140,0	230,0	565,0	439,8525
4	Ove Reiakvam	Florø SK	207,5	120,0	227,5	555,0	428,4045
<b>Klasse 75</b>							
1	Tor Egil Skogly	Sande KK	255,0	152,5	290,0	697,5	503,1765
2	Tormod Andersen	Fredrikstad SK	255,0	135,0	260,0	650,0	463,5800
3	Odd Inge Sandberg	Kautokeino IL	215,0	130,0	250,0	595,0	427,5670
4	Didrik Brovold	Brumunddal AK	237,5	112,5	242,5	592,5	425,7705
5	Viggo Torgersen	Sande KK	210,0	132,5	225,0	567,5	411,7780
6	Kay Åge Jacobsen	Florø SK	210,0	132,5	210,0	552,5	395,1480
<b>Klasse 82,5</b>							
1	Sigve Valentinsen	Sandnes AK	295,0	160,0	285,0	740,0	507,6400
2	Alexander Kirketeig	Førde IL	290,0	147,5	275,0	712,5	480,1538
	Eivind Sperre Austnes	Ålesund SK	0	0	0	0	0,0000
<b>Klasse 90</b>							
1	Marius Arnesen	IL Kraftsport	265,0	170,0	285,0	720,0	461,5200
2	Geir Bedin	Skogn IL	285,0	127,5	270,0	682,5	451,7468
3	Arild Bokneberg	Oslo SK	255,0	162,5	260,0	677,5	445,1175
4	Per Vilnes	Holmestrand AK	250,0	160,0	260,0	670,0	429,4700
5	Bjørn H. Andersen	Sande KK	242,5	145,0	272,5	660,0	429,4620
6	Geir Johannesen	Halden SI	245,0	160,0	230,0	635,0	407,7335

# NM 2003 – Resultater

Morten Novum

## Klasse 100 kg

1	Thomas M-Hansen	Oslo SK	282,5	182,5	295,0	760,0	476,9760
2	Jan Roger Johansen	Rana KK	305,0	147,5	285,0	737,5	464,2563
3	Frode Fjogstad	Hommersåk AK	280,0	180,0	270,0	730,0	445,8840
4	Lars Bedin	Skogn IL	285,0	150,0	285,0	720,0	439,0560
5	Tom Egil Olsen	IL Kraftsport	240,0	165,0	280,0	685,0	417,3705
6	Kjell R. Andersen	Oslo SK	250,0	150,0	267,5	667,5	407,5755

## Klasse 110 kg

1	Carl O. Christoffersen	Sande KK	340,0	207,5	320,0	867,5	519,2855
2	Asbjørn Randen	Oslo SK	330,0	182,5	332,5	845,0	498,7190
3	Tollef Taksdal	Oslo SK	315,0	210,0	310,0	835,0	493,9860
4	Tor Herman Omland	Karmøy SK	330,0	190,0	305,0	825,0	486,9150
5	Kjell O. Nyhagebråten	IL Kraftsport	280,0	175,0	300,0	755,0	445,6010
6	Per Ove Sjøel	Sande KK	280,0	160,0	297,5	737,5	434,9038

## Klasse 125 kg

1	Jørn Høyset	Florø SK	350,0	205,0	355,0	910,0	518,9730
2	Frode Rui	Ulefoss AK	340,0	205,0	335,0	880,0	504,0640
3	Knut O. Hulbakviken	Drammen SI	320,0	190,0	330,0	840,0	482,4120
4	Henry Ole Larsen	Kirkenes PIL	330,0	195,0	305,0	830,0	480,7360
5	Bård Roos Svendsen	Fredrikstad SK	260,0	180,0	240,0	680,0	389,2320

## Klasse 125+ kg

1	Ronny Morterud	Brumunddal AK	320,0	170,0	320,0	810,0	459,6750
2	Kenneth Heidenberg	Fredrikstad SK	260,0	190,0	240,0	690,0	392,8860



NM sekretæriet

# Junior Nordisk – Resultater

Morten Novum

## Ungdom 14-20 år

			<b>Bøy</b>	<b>Benk</b>	<b>Mark.</b>	<b>Tot.</b>
<b>Klasse 67,5 kg</b>						
1	Dan Magnusson	Sverige	185,0	150,0	185,0	520,0
<b>Klasse 75,0 kg</b>						
1	Hermann Rantanen	Finland	220,0	155,0	225,0	600,0
2	Emil Johansson	Sverige	212,5	130,0	250,0	592,5
3	Henrik Nielsen	Danmark	215,0	125,0	222,5	567,5
<b>Klasse 82,5 kg</b>						
1	Johannes Dahl	Sverige	250,0	157,5	250,0	657,5
2	Ville Pikkarainen	Finland	240,0	145,0	255,0	640,0
3	Juhani Salo	Finland	235,0	135,0	265,0	635,0
4	Lars Edvin Samnøy	Norge	185,0	125,0	195,0	505,0
<b>Klasse 90,0 kg</b>						
1	Andreas Thore	Sverige	250,0	140,0	260,0	650,0
2	Juha Rosu	Finland	210,0	135,0	255,0	600,0
3	Flemming Jensen	Danmark	220,0	147,5	227,5	595,0
<b>Klasse 100 kg</b>						
1	Johnny Lindström	Sverige	230,0	175,0	250,0	655,0
2	Magnus Arvidsson	Sverige	245,0	145,0	272,5	650,0
3	Eirik Jørgensen	Norge	235,0	155,0	260,0	350,0
<b>Klasse 110 kg</b>						
1	Asbjørn Ettrup	Danmark	255,0	185,0	240,0	680,0
<b>Klasse 125 kg</b>						
1	Sigfus Fossdal	Island	0,0	0,0	0,0	0,0

## Junior 21-23 år

			<b>Bøy</b>	<b>Benk</b>	<b>Mark.</b>	<b>Tot.</b>
<b>Klasse 56,0 kg</b>						
1	Dimitrij Jakovlev	Finland	170,0	110,0	205,0	485,0
<b>Klasse 60,0 kg</b>						
1	Morten Strange	Danmark	160,0	95,0	167,5	422,5
<b>Klasse 67,5 kg</b>						
1	Fredrik Blidberg	Sverige	192,5	110,0	175,0	477,5
<b>Klasse 75,0 kg</b>						
1	Tue Bjørn	Danmark	220,0	145,0	260,0	625,0
2	Christian Hedman	Sverige	190,0	180,0	205,0	575,0
	Juha Antilla	Finland	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Klasse 82,5 kg</b>						
1	Niklas Isaksson	Sverige	235,0	180,0	262,5	677,5
2	Roald Undlien	Norge	180,0	122,5	190,0	492,5
	Marcel Lindholm	Finland	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Klasse 90,0 kg</b>						
1	Michael Jensen	Danmark	252,5	162,5	255,0	670,0
<b>Klasse 100 kg</b>						
1	Markus Norrena	Finland	270,0	190,0	260,0	720,0
2	Artuu Soininen	Finland	250,0	195,0	267,5	712,5
3	Niklas Gonelius	Sverige	235,0	187,5	260,0	682,5
4	Øyvind Svenkerud	Norge	260,0	155,0	250,0	665,0
<b>Klasse 110 kg</b>						
1	Tonni Jensen	Danmark	250,0	185,0	275,0	710,0
2	Roland Wahlsten	Finland	262,5	180,0	265,0	707,5
<b>Klasse 125 kg</b>						
1	Kenneth Heidenberg	Norge	280,0	210,0	250,0	740,0
2	Jan Gunnar Pedersen	Norge	277,5	187,5	260,0	725,0
<b>Klasse +125 kg</b>						
1	Antti Mourujärvi	Finland	320,0	192,5	300,0	812,5