

Nr. 4
2003

Styrkeldrett

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



Nytt æresmedlem!
EU Cup
Treningsplanlegging
EM veteraner
Benkpress NM

Redaktøren har ordet

Morten Novum



I dette nummeret starter vår serie om treningsplanlegging hvor Dietmar Wolf vil presentere Hildeborg Hugdals treningsopplegg.

Videre har vi reportasjer fra EU Cup, EM veteraner og benkpress 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

Velkommen til en ny utgave av Styrkeidrett.

Denne utgaven er mer enn forsinket. I stedet for å forklare hvorfor, er det bare å slå fast at ansvaret ligger hos meg.

Dessverre har det ikke lykket oss å skaffe ny redaktør til Styrkeidrett. Jeg vil derfor fortsette som redaktør inntil videre.

Denne utgaven vil oppsummere hva som skjedde sommeren og høsten 2003. Det vil deretter komme et nytt nummer av SI som summerer opp resten av 2003. Jeg håper at det nummeret skal være klart i løpet av en ukes tid.

Forsidebilde: Jørgen Haug. fra Brumunddal AK ble utnevnt til æresmedlem i NSF under årets ting. Her blir han blir gratulert av NSFs president Tone Ingebretsen
Foto: Arne Vidar Stølan

NSFs Styre

President
Tone Ingebretsen
toneoyvind@c2i.net

Visepresident
Morten Novum
novum@online.no

Styremedlem
Vidar Tangen
vidtang@online.no

Styremedlem
Linda Høiland
Linda.Hoiland@cipr.uib.no

Styremedlem
Bente Arntsen
ba@carnegie.no

Varamedlem
Pål Nilsen
Pal.nilsen2@chello.no

Varamedlem
Anne Sigrid Stiklestad
anne.sigrid@treningscenter.no

EU Cup

Vidar Tangen

Norge ble nr 2 for herrer og 3 for damer. Våre løftere vant 3 klasser og satte 5 EU-rekorder. Inger Blikra løftet over eksisterende verdensrekord for veteraner. Hun ble nr. 3 uansett klasse, mens Tor Herman Omland, ble nr 2. Flere løftere klarte VM-kravene.

En pulje dro fra Stavanger og en annen fra Gardermoen. Vi møttes i Amsterdam og dro sammen til Paris. Her møtte vi Roy Danielsen som ble med oss på en 3 timers togreise til Rennes. Her ble vi hentet av arrangøren og kjørt til et greit hotell i utkanten av byen, i Cesson Sévigné.

Dietmar hadde kommet med bil og møtte oss i resepsjonen. Det hadde skjedd endringer på det tekniske møtet. 60 kg for damer var flyttet fra lørdag til fredag. Dessuten var det 1 innveining alle dager. Arrangøren kom imidlertid med nye oppslag som viste at 60 kg likevel skulle gå lørdag og Linda Høiland var fornøyd.

Etter frokost og en handleturn fredag morgen, dro vi til hallen sammen med Alexander Kirketeig som var vår eneste løfter denne dagen – trodde vi. Da vi holdt på med utstyrskontrollen viste det seg at 60 kg også var oppført. 10 minutter før innveiningen skulle starte, fikk vi gitt Linda beskjed. Hun hadde akkurat drukket 0,5 liter vann og veide 0,4 kg for mye ved første forsøk. Det var på med treningstøy og en joggetur i solskinnet. Neste forsøk viste 2 hg for mye, men ved å skifte posisjon på vekta vippet den til slutt på 60,00.

Linda Høiland.

Oppvarmingen gikk tilsynelatende greit, men hun var sjanseløs i 1. forsøk på 147,5 kg. Teknikken stemte ikke. Det neste forsøket var lett og det ble høynet til 152,5 kg. Nok et greit løft, men litt for kort. Underkjent 2-1.

Det positive var at hun så ut til å være i god form og at hun ledet klassen med 5 kg.

I benkpress startet det like dårlig. Hun har tatt 65 kg uten skjorte og dette burde vært et sikkert løft, men nei. Samme vekt i 2. var meget lett, mens 70 kg i 3. var for tungt. Hun lå nå 10 kg bak sin britiske konkurrent i klassen og veide mest.

Men et lite håp hadde vi da hun startet 7,5kg høyere enn den britiske damen. Både 157,5 i 1. og 167,5 i 2. var lette løft. Men da konkurrenten dro 165 kg, måtte Linda opp på 177,5 kg i siste forsøk. Som vanlig gikk løftet lett opp til over knærne, men så var det nesten stopp. Hun ga seg imidlertid ikke og stanga beveget seg sakte oppover. Til slutt var det stopp og hun fikk nedsignal. Hva ville dommerne si? 2-1 godkjent og hun var EU-mester.

Alexander Kirketeig.

Alexander hadde gått ned litt mer enn forventet og veide inn på 81,65 kg. Han gikk inn på 280 kg.

En vekt som burde være lett. Men en stopp i bunnen gjorde at det så tungt ut. Elendig teknisk. I neste forsøk gikk han på ny EU-rekord på 290,5 kg. Et bedre løft, men for kort og underkjent. Tredje løft var det beste. Godkjent og rekorden var et faktum. Men klassen var jevn og det skilte bare 20 kg fra 1. til 5. plass. Imidlertid hadde hans antatt argeste konkurrent bare fått 270 kg, så vi så lyst på fortsettelsen.

Både Alexander og Pjotr Hoek fra Nederland startet på 175 kg i benken. Alexander hadde en skjevhet i presset og rettet ikke helt ut – underkjent. Hoek tok 182,5 i 2. mens Alexander måtte gå på omforsøk. Nå var løftet litt bedre og han fikk det godkjent. 180 i siste var umulig denne dagen.

Ledelsen var nå skrumpet inn til 12,5 kg og nederlenderen er en meget god markløfter.

Alexander har skiftet fra Sumo til vanlig markløft. 270 var veldig lett, men det var også 280 for Hoek. 280 kg i 2. gikk også greit,



Linda Høiland

EU Cup

Vidar Tangen

men nederlenderen hadde høynet til 292,5. Et løft som ville bringe ham likt med Alexander, men bak på kroppsvekt. Han dro vekta med det så tungt ut. Alexander høynet til 285 og Hoek til 300. Alt ville nok en gang bli avgjort i siste løft. Imidlertid bestemte Alexander seg for å høyne til 287,5 kg for å være på den sikre siden. Ved knærne kom "den store skjelven", men han dro vekta opp. Dessverre underkjent 2-1 fordi dommerne mente han hadde "jekket" opp stanga på slutten - tvisomt. Nederlenderen dro 295 kg opp, men ville han få det godkjent. Ja, og det var bare å gratulere. Alexander hadde imidlertid satt rekord og klart VM-kravet.

Bente Arntsen og Linda Kristensen.

Begge stilte i 67,5 kg og klarte vekta med god margin. Her skulle det kjempes om medaljer, men gullet var allerede Italias hvis Orsini fikk sine begynnertløft. Bente lyktes ikke i knebøy og ble stående med 150 kg, etter å ha senket begynnervekta. 155 kg var for tungt denne dagen Linda gjorde 3 meget bra bøy : 165 – 172,5 og 177,5 kg i siste løft, ny pers.



Bente Arntsen



Alexander Kirketeig

I benken begynte imidlertid dramatikken. Linda startet på 100 kg mens Bente begynte på 112,5 kg. Underkjent for begge. Omforsøkene var heller ikke bra og underkjent igjen. Linda var først ut i sin 3. benk. Hun lå bedre på benken nå og så ut til å ha kontroll, men da hun skulle presse stanga, skjøv hun den bakover og skivepåsatterne måtte ta stanga. Hun klarer ikke å løfte med Titan-drakta. Dermed var hun ute av

konkurransen. Ville Bente lide samme skjebne? I de to første forsøkene løftet hun enden. Men, igjen skjerpet hun seg maksimalt til sitt siste benkpress for dagen. Baken var i benken, men en liten skjevhet gjorde oss usikre. Løftet ble imidlertid godkjent.

Som på NM var Bente i meget bra form i markløft. Tre godkjente løft ble belønnet med ny pers på 175 kg, etter 162,5 i 1. og 170 i 2. forsøk. Sølv var sikret. En trøst må være at selv om Linda hadde fått resultat, ville vi ikke kommet høyere i lagkonkurransen for damer.

Inger Blikra.

Inger hadde mageproblemer før og under konkurransen. Dette syntes ikke i knebøy. Tre godkjente løft og verdensrekord med 210 kg i siste løft. Hun løftet dermed mer enn den 9 år gamle rekorden til Vicki Steenrod i Yngre Veteran. Det er likevel et spørsmål om rekorder blir godkjent fordi dopingkontrollen ikke kom før flere timer etter at hun hadde løftet. Kontroll skal skje umiddelbart etter at klassen er avsluttet, men hun ble testet.

Også i benken ble det 3 godkjente løft. 115,5 kg i 3. er ny EU-rekord og Europarekord. Løftet gikk veldig lett, men et forsøk på 120

EU Cup

Vidar Tangen

kg i 4. ble for tungt denne gangen.

I markløft var det tomt. Varmen og mageproblemene samt en flott innsats i de to første øvelsene, hadde satt sine spor. 200 kg i første løft var tungt og maks for dagen. Men det ble likevel EU-rekord også sammenlagt.

Inger vant selvsagt klassen og ble nr 3 på poeng uansett klasse.

Frode Fjogstad.

Oppvarmingen så litt tung ut for Frode. Etter 250 kg trodde jeg han skulle begynne på 270. Han tok imidlertid dette som siste oppvarmingsløft. Det var på kanten mht. dybde. Begynte på 285 kg, et bra løft og godkjent. Frode ønsker ikke å vite hva som er på stanga når han knebøyer. Dietmar høynet til 295 som også gikk fint. Men Frode fikk nesten sjokk da han på vei ut etter løftet så hva som var på stanga. 300 kg i siste løft gikk opp og ble godkjent. Fantastisk flott innsats og en solid ny pers.

Også i benken ble det 3 godkjente løft. 195 kg i siste forsøk var lett og han hadde nok 200 inne. Men det må bli neste gang.



Frode Fjogstad

Markløft er Frodes svake gren. 265 kg gikk i første, men han klarte ikke 275 kg verken i 2. eller 3. forsøk. Det er teknikken som ikke stemmer. Det ser ut til å låse seg når han passerer knærne. Her har han noe å jobbe med sammen med sin trener. Det ble 3. plass på Frode og nok en norsk medalje.

Tor Herman Omland.

Også Tor Herman var i kjempeform i knebøy. Tre godkjente løft med 340 kg i siste. Det så faktisk ut til å være mye mer inne denne dagen. Han har en utradisjonell og meget effektiv oppvarming der han har mindre sprang mellom 1. og 2. set enn mellom 2. og 3. osv. Dette medfører at han har hatt få tunge set når han starter løftingen, men at han likevel har hatt en god oppvarming.

I benken fikk han også 3 godkjente løft. Ny EU-rekord i 3. med 225 kg. Også her var det litt mer inne, men rekorden og VM-kravet var selvsagt det viktigste denne gangen – i tillegg til å samle kilo for å vinne klassen.

I markløft var det bare å kontrollere inn. Tre godkjente løft også her med 305 som maks, ga 870 kg sammenlagt og VM-plass. 512 poeng gjorde at han ble nr. 2 i poengsammendraget uansett klasse.



Inger Blikra

EU Cup

Vidar Tangen

Henry Ole Larsen.

Vår siste løfter var Henry Ole Larsen. Henry kommer fra Kirkenes der han jobber som stuer i SAS og dessuten deltar i arbeidet på familiens gård. Han har en kamerat som hjelper ham når han skal ha tung trening, men har ikke noe styrkeløftmiljø rundt seg. Likevel har han oppnådd imponerende resultater

I knebøy fikk han 3 godkjente løft med 335 kg som beste løft. Han ledet klassen med 5 kg etter denne øvelsen. I benken knuste han de øvrige konkurrentene. Slo neste mann med 37,5 kg og fikk 215 kg. Klassen var avgjort.

Men i mark hadde han litt balanseproblemer. I første forsøk på 290 kg fikk han nedsignalet akkurat da han tippet framover og måtte sette ned vekta. Løftet ble likevel godkjent. Det var likevel ingen fare, han tok 300 kg i sitt 2. forsøk. Men da var det også slutt. Det var ikke noe igjen til 305 kg og han ga opp halvveis. Likevel en soleklar seier i klassen og nok et gull til Norge.

Nasjonskampen.

EU Cup skal først og fremst være en nasjonskamp.

Vi ble nr 3 for damer, med bare 3 tellende løfter. Vi ble 9 poeng bak Frankrike som vant på bedre poengsum regnet ut fra Wilks, enn Storbritannia, som oppnådde samme antall nasjonspoeng. I herreklassen ble vi nr 2 bare ett poeng etter Storbritannia.

Annet.

Arrangementet fløt meget bra uten insidenter av noe slag. Hallen var godt egnet til styrkeløft, med god plass til oppvarming og tribuner som ga god oversikt.

Arrangøren hadde en hotelloppakke med 3 måltider om dagen. Vi spiste frokost på hotellet. Lunsj ble servert i hallen og besto av kjøtt, potetsalat og tomater, med brød og et kakestykke. På kvelden var det middag med gratis vin eller mineralvann i en nærliggende kafeteria. Dette fungerte meget bra og medførte at både løftere og ledere fra de ulike nasjonene så mer til hverandre enn vanlig under slike mesterskap.

Et nærliggende supermarked (med over 70 kasser), sørget for at vi kunne få handlet det vi ønsket i tillegg.

På banketten ble det servert 3 retter. Vin og Calvados ble fylt på etter hvert som glassene ble tomme. Men det ble ikke så seint denne gangen. Vi var 5 stykker som skulle hjem, mens resten skulle videre på ferie. Bl.a. var noen invitert til John Stephenson på Jersey.

En stor takk må rettes til Roy og Are (samboer med Bente), som var til uvurderlig hjelp. Begge sto på for fullt alle dager. Løfterne ble satt i fokus. Som Inger sa: Det var moro å reise med et LAG denne gangen.



Tor Herman Omland

EU Cup - Resultater

Klasse 48,0 kilo

1 Sabine Guillaume Frankrike 140,0 72,5 155,0 367,5

Klasse 52,0 kilo

1 Teresa Sawyer Storbritannia 153,0 90,5 145,0 387,5

2 Stephanie Lagrange Frankrike 130,0 87,5 132,5 350,0

3 Anne Monjaret Frankrike 120,0 62,5 135,0 317,5

Klasse 56,0 kilo

1 Laura Locatelli Italia 165,0 8,7,5 195,5 447,5

2 Elodie Farque Italia 140,0 70,0 152,5 362,5

Klasse 60,0 kilo

1 Linda Høiland Norge 147,5 65,0 177,5 390,0

2 Violet Wilson Storbritannia 142,5 80,0 165,0 387,5

Klasse 67,5 kilo

1 Antonietta Orsini Italia 200,0 122,5 210,0 532,5

2 Bente Arntsen Norge 150,0 112,5 175,0 437,5

-Linda Kristensen Norge 177,5

Klasse 75,0 kilo

1 Inger Blikra Norge 210,0 115,0 200,0 525,0

2 Jackie Blasbery Storbritannia 155,0 100,0 185,0 440,0

Klasse 82,5 kilo

1 Jean Maton Storbritannia 160,0 105,0 180,0 445,0

2 Marie Thornton Storbritannia 170,0 82,5 175,0 427,5

3 Anna Gimeno Spania 130,0 67,5 105,0 302,5

Klasse 90,0 kilo

1 Leila Duhem Frankrike 172,5 130,0 190,0 492,5



Det norske laget

EU Cup - Resultater

Klasse 67,5 kilo

1 Adriano Dacosta	Frankrike I	222,5	167,5	212,5	602,5
-------------------	-------------	-------	-------	-------	-------

Klasse 75,0 kilo

1 Steve Walker	Storbritannia	230,0	172,5	240,0	642,5
----------------	---------------	-------	-------	-------	-------

Klasse 82,5 kilo

1 Pjotr Hoek	Nederland	270,0	182,5	295,0	747,5
2 Alexandre Kirketeig	Norge	280,0	175,0	280,0	745,0
3 Richard Loricourt	Frankrike I	280,0	182,5	282,5	715,0
4 Bruno Ricard	Frankrike II	285,0	162,5	260,0	707,5
5 Joe Bullock	Storbritannia	270,0	162,5	250,0	682,5
6 Thierry Junker	Luxembourg	195,0	167,5	210,0	572,5

Klasse 90,0 kilo

1 Anibal Coimbra	Luxembourg	327,5	21,5	322,5	862,5
2 Daniele Ghirardi	Italia	310,0	210,0	320,0	840,0
3 Eric Mauchosse	Frankrike II	290,0	195,0	280,0	765,0
4 Herve Recule	Frankrike II	285,0	182,5	280,0	747,5
5 Davide Vailati	Italia	285,0	172,5	265,0	722,5
6 Bas Roessen	Nederland	282,5	165,0	252,5	700,0
7 Claudius Klose	Tyskland	235,0	130,0	240,0	605,0
8 Raphael Koener	Luxembourg	207,5	125,0	220,0	552,5

Klasse 100,0 kilo

1 Antonio Foroni	Italia	280,0	200,0	331,0	810,0
2 François Kalic	Frankrike I	305,0	197,5	290,0	792,5
3 Frode Fjogstad	Norge	300,0	195,0	265,0	760,0
- Gianluca Bellandi	Italia				

Klasse 110,0 kilo

1 Tor Herman Omland	Norge	340,0	225,0	305,0	870,0
2 James Jack	Storbritannia	320,0	200,0	302,5	822,5
3 Marcel Nugteren	Nederland	300,0	215,0	285,0	800,0
4 Remy Delval	Frankrike II	282,5	180,0	310,0	772,5
5 Marco Oliva	Luxembourg	262,5	130,0	270,0	662,5

Klasse 125,0 kilo

1 Henry Larsen	Norge	335,0	215,0	300,0	850,0
2 Mick Ashurst	Storbritannia	330,0	177,5	300,0	807,5
3 Rudi Küster	Tyskland	290,0	115,0	295,0	700,0

Klasse +125,0 kilo

1 Jim Blackflower	Storbritannia	380,0	245,0	280,0	905,0
2 Freddy Nicolas	Frankrike I	350,0	215,0	285,0	850,0

Treningsplanlegging

Morten Novum

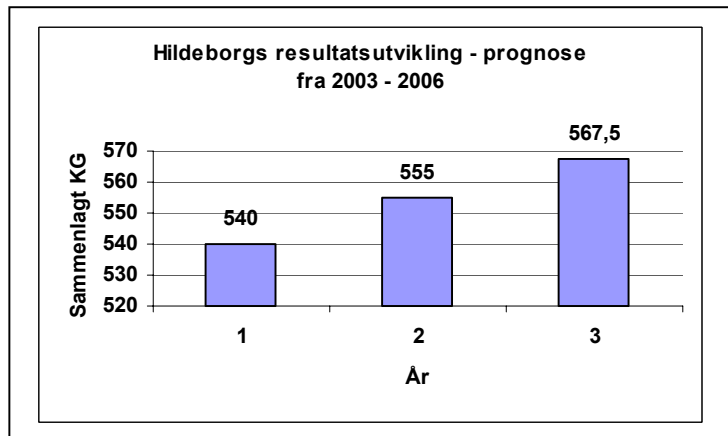
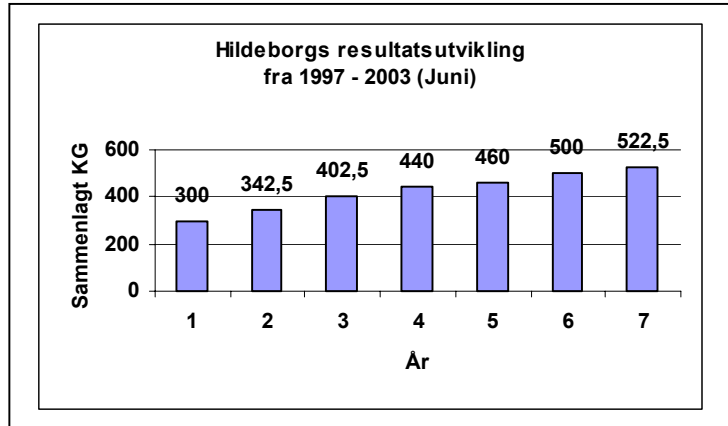
I dette nummeret starter vi en artikkelserie om treningsplanlegging.

Dietmar Wolf vil presentere sitt treningsopplegg for Hildeborg Hugdal for Styrkeldretts lesere.

Vi tar sikte på å følge Hildeborg i ett år. Dietmar vil i løpet av denne perioden presentere treningsopplegget, samt komme med kommentarer underveis om oppnådde resultater.

Som vi kan se av grafene til høyre har Hildeborg allerede hatt en solid resultatutvikling fra 1997 og fram til i dag. Det forhindrer ikke at målene fram mot VM på hjemmebane i 2006 er høye.

Jeg vil benytte anledningen til å takke Hildeborg for at hun stiller opp for Styrkeldretts lesere på denne måten.



Dietmar Wolf er en av våre fremste eksperter på treningsplanlegging. Her i konsentrert samtale med Lars Midstbø (til venstre)

Treningsplanlegging

Dietmar Wolf

Generelt

Med trening menes all virksomhet som tar sikte på å øke eller vedlikeholde den idrettslige prestasjonsevnen.

Det ser ut til å være en nær sammenheng mellom å trene mye og riktig og det å forbedre seg resultatmessig. Skal en trene riktig, *kreves en nøye og systematisk planlegging av treningen.*

Treningsplanlegging er et begrep som en mer og mer har innsett verdien av.

Det er en planlegging som tar sikte på å forbedre idrettsutøverne best mulig både fysisk og psykisk til viktige idrettslige oppgaver. Planlegging bør være både langsiktig og kortsiktig.

Langsiktig planlegging går ut på å sette opp en grov treningsplan for en utøver over en flerårig periode. Målet vil oftest være å gi denne utøveren en så fornuftig progresjon i treningen at han kan nå sin maksimale yteevne.

Kortsiktig planlegging går oftest ut på å utarbeide treningsplan for ett år. Målet kan være at utøverne skal nå de beste resultater - være i "toppform" under sesongens viktigste konkurranse.

Hvilke krav bør stilles til planleggeren?

Visse krav må stilles til den som skal planlegge trening for en idrettsutøver eller en gruppe utøvere.

Han bør ha god kjennskap til den idrett han skal planlegge for.

Han bør ha gode kunnskap om treningsprinsipper og treningsmetoder.

Han bør være menneskekjenner. Psykologiske kunnskaper og praktisk erfaring vil komme godt med. Dette gjør han i stand til å takle enhver situasjon lettere og riktigere.

Han bør kjenne kroppens bygning og funksjon.

Han bør kjenne kroppens evne til å tilpasse seg nye situasjoner.

Han bør ha kunnskap og erfaring

om hvor stor treningsbelastning det er gunstig å bli utsatt for i forhold til alder, kjønn og treningsbakgrunn.

Han bør klart for seg hvilke mål som settes for gruppen og/eller den enkelte utøver. Dette gjelder også delmål.

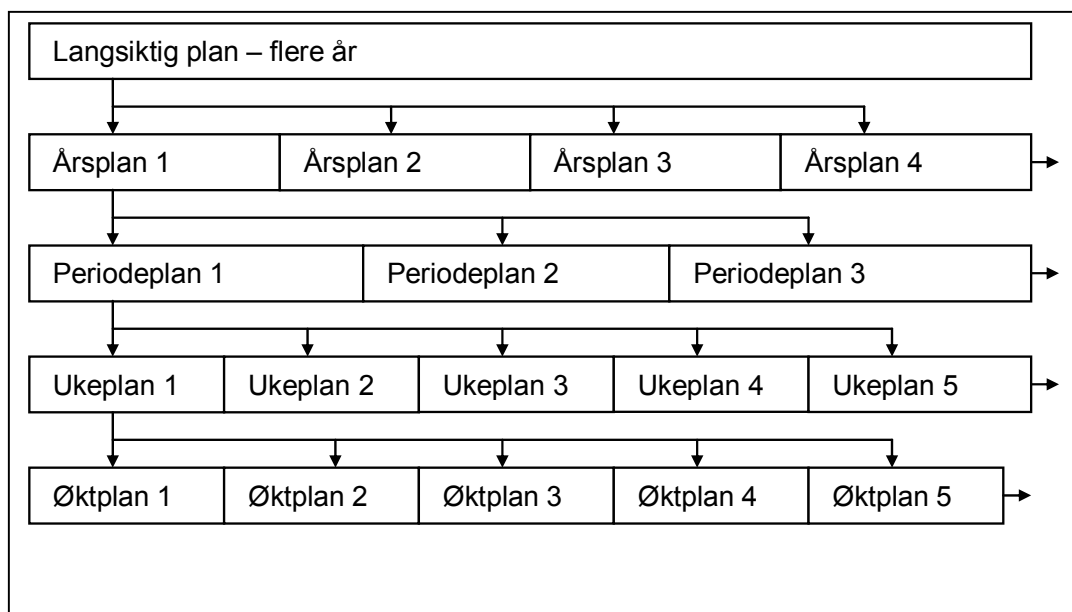
Hva som er grunnen til at han legger særlig vekt på en eller noen bestemte oppgaver, bør han ha klart for seg.

Han bør kunne forklare hvorfor bestemte treningskrav stilles og bestemme metoder og midler blir brukt.

Han må ikke glemme å legge vekt på å utvikle gode menneskelige egenskaper hos utøverne, ved siden av at de skal nå lengst mulig idrettslig prestasjonsevne.

Utarbeiding av treningsprogram

Treningsprogrammet bør utarbeides slik for hver utøver at sannsynligheten for å nå målsettingen er stor, selv sagt under forutsetning av at treningen



Skjematisk framstilling av hvordan de enkelte planene hører sammen.

Treningsplanlegging

Dietmar Wolf

kan gjennomføres etter programmet. Skader, sykdom og andre utforsatte hendinger skaper lett forskyvninger i opplegget. Planene bør beskrive både hva vi bør gjøre, og hvorfor og hvordan disse tiltakene bør gjennomføres

Treningsprogrammet kan bestå av følgende deler:

- Langsiktig plan – plan for flere år (svært grov).
- Årsplan – planer for deler av et år (periodeplaner).
- Ukeplaner
- Øktplaner

Årsplanen vil være et grov rammeprogram for hele treningsåret. Den viser hvor mange og hvilke perioder

treningssåret deles inn i, og tidspunktet og varigheten for disse. Kalenderen og terminliste bør ligge til grunn når årsplanen settes opp. Tidspunktet for de viktigste konkurransene plottes inn.

Videre viser planen hvordan trainingen er fordelt gjennom året med tanke på treningsmengden, treningsintensitet og totalbelastning. Dette er en viktig del av årsplanleggingen med tanke på å få en god sesong og å oppnå "toppform" på den tid av året da en ønsker det.

Et treningsår kan bestå av flere treningssykluser. En treningssyklus inneholder vanligvis

en forberedelsesperiode, konkurranseperiode og en aktiv avkoblingsperiode (overgangsperiode).

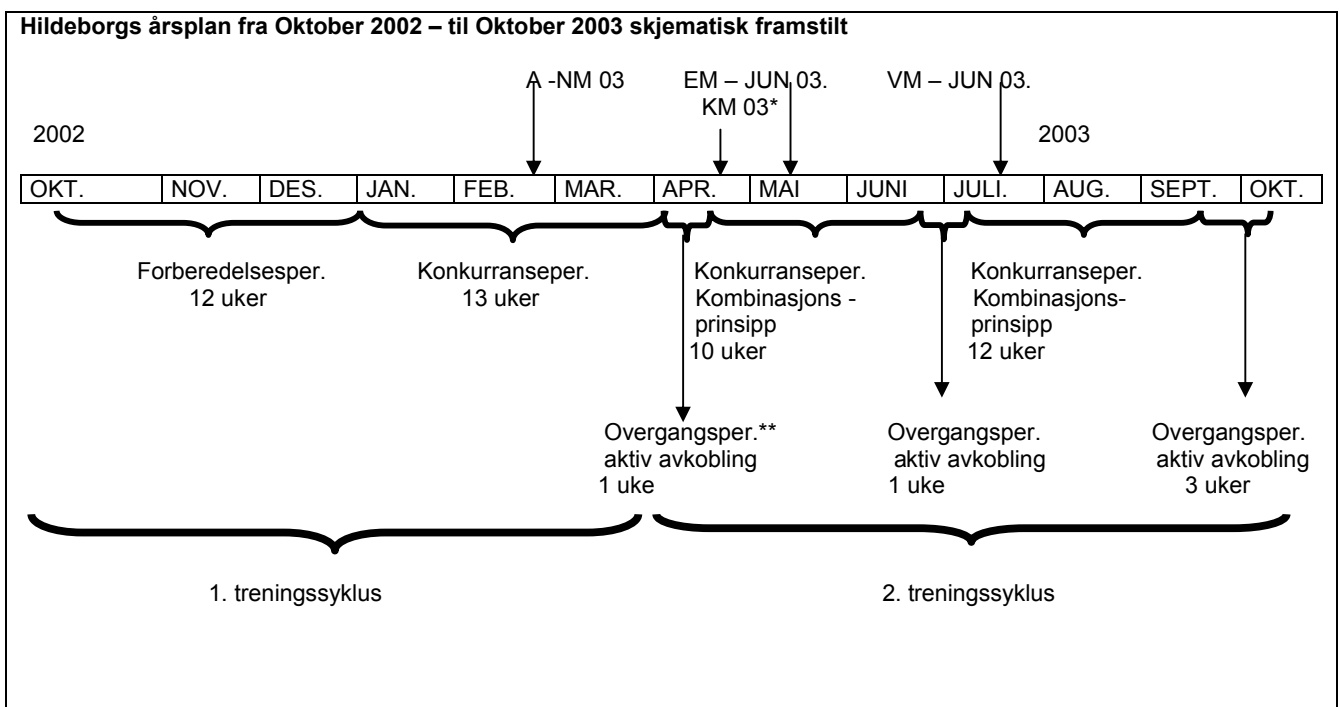
For Hildeborg består den 1. treningssyklusen fra 7.10.02 – 29.3.03 av en forberedelsesperiode

12 uker, en konkurranseperiode 13 uker og en overgangsperiode 1 uke.

Den 2. treningssyklusen består av 2 konkurranseperioder og 2 overgangsperioder:

1. konkurranseperiode 07.4.03 – 14.06.03 - 10 uker og en overgangsperiode - 1 uke.

2. konkurranseperiode 23.6.03 – 13.09.03 - 12 uker og en overgangsperiode - 3 uker.



Treningsplanlegging

Dietmar Wolf

P.g.a EMJ 03 og VMJ 03 følger veldig tett etter vær andre, ble det valgt et kombinasjons - prinsipp i de 2 konkurranseperiodene som betyr at man trener mengde - og konkurranse - trening samtidig i samme treningsprogrammet.

Repetisjoner

Summen av hennes antall repetisjoner ligger på årsbasis mellom 11500 – 12000, de ble fordelt på hovedøvelser som: styrkeløftknebøy med og uten utstyr, knébøy nakke, knébøy på boks, lårpress, benkpress med og uten utstyr, smalt benkpress, benkpress omvendt eller skrå benkpress, markløft, markløft på og fra kloss, markløft med strake lår og good mornings. Her er repetisjoner som omfatter små muskelgrupper ikke inkludert.

For eksempel: Antall repetisjoner fordelt på årsbasis 2002 – 2003:

1.Treningssyklus:

Forberedelsesperiode: 3600 repetisjoner

Konkurranseperiode: 3000 repetisjoner

De 6600 repetisjoner tilsvarer ca. 57,5% av det årlige repetisjonstall. Man må også anmerke at Hildeborg er aktive på handballbanen i den 1. treningssyklusen (etter VMJ, september til februar – mars), her er belastningsintensitet (kg) spesiell i forberedelsesperioden lavere enn vanlig for så å stige gradvis i konkurranseperioden.

2.Treningsyklus:

1.Konkurranseperiode: 2400 repetisjoner

2.Konkurranseperiode: 2500 repetisjoner

De 4900 repetisjoner tilsvare ca. 42,5% av det årlige repetisjonstall

Som jeg nevnte før ligger EMJ 03 og VMJ 03 veldig tett etter vær andre og derfor ble valgt en slik fordeling av repetisjonene på årsbasis på 57,5% og 42,5%, slik at man få et resultats - utvikling på årsbasis og omgår skadefravær og overtrening.



Hildeborg Hugdal, her fra banketten under årets ting.

At de tør!

Arne Vidar Stølan

Under benkpress er det begrenset plass for skivepåsletterne. Det går greit med en mann på hver side når det er 150 kg på stanga. Fullt så greit er det ikke når det blir 250 kg - og kanskje opp mot 300 kg. Da klarer de ikke å bråstoppe vekta hvis den faller. Vi vet hva konsekvensene kan bli.

En løfter som er utsatt for dette opplever det kanskje en gang i blant. Dermed er det ikke så dramatisk. Som dommer får man dette på nært hold og det skjer mange ganger i løpet av et mesterskap.

Utvikling

Benk-VM for veteraner viser at utviklingen innen idrett ikke bare er forbeholdt "unge" utøvere. Styrkeoppbyggingen kan for mange foregå langt opp mot 50 og kanskje 60 år. Jeg tror imidlertid at det er flere forutsetninger som ligger til grunn for en slik utvikling. Vi må selvsagt skille mellom toppidrett og lavere nivåer. Det kommer an på når man først starter opp treningen. Nesten uansett når man starter opp, vil det bli en positiv utvikling. Genetiske forutsetninger ligger også i bunnen, samt treningsopplegg, iver og treningsdisiplin.

I alt dette er det også et sørgelig faktum at både kjemiske og anerkjente fysiske "hjelpemidler" tas i bruk for å oppnå suksess. Begge deler er i verste fall skadelig for helsa.

Doping er ulovlig, men benkpressskjorte derimot, som jeg vil karakterisere som et kunstig hjelpemiddel, er fullt lovlig og kan - for noen - gi like stor effekt som doping.

Kjempet mot

I årevis har det vært jobbet for å bli kvitt denne skjorta som saboterer og latteliggjør styrkeløftsporten.

Feige idrettsledere ofrer idrettens anseelse for kapitalmaktas profittjag og har bare latt det skje. Det bør være en avveining om idretten har nytte av alle slags sponsorer

Benk-VM for veteraner i Nymburk i Tsjekkia viste klart og tydelig hvor farlig benkpressdrakta kan være. Publikum fikk seg mange støkk under mesterskapet. At ikke flere av løfterne endte opp med nytt gebiss er ikke deres egen skyld. Flere var så nær at de sikkert kjente stålet berøre leppene, men raske og påpasselige skivepåsletter reddet flere fra å få knust hele tanngården.

Skjorta gjør jobben

Det er unødvendig å forklare jobben med å få på seg denne skjorta, for de aller fleste har vel liggende en i treningsbagen. Det er sikkert også unødvendig å forklare hvordan man ser ut med den på. At det også fordrer en viss løfteteknikk å bruke den vet også de fleste. Når denne teknikken ikke stemmer - noe som altfor ofte skjer - svikter krafta i skyvet, og stanga kommer i fritt fall mot ansiktet.

At de tør!

Det er noe veldig galt når løftere som ikke er sterke nok satser på at skjorta skal gjøre resten av jobben.

Reisebrev fra EM for Veteraner

Jan Roytvand

Hei!

EM gikk i Ungarn 02.07.03 til 06.07.03. Det var 8 påmeldte fra Norge, men til slutt reiste jeg alene uten ledsager. Problemene begynte på turen allerede fra Gardermoen. Flyet ble forsinket en time, dermed mistet jeg flyet fra Frankfurt til Ungarn. Skulle egentlig lande i Ungarn 02.07 k. 18:00 lokal tid, men i stedet landet jeg 03.07 kl. 01:15 - midt på natten. Stevnestedet var 120 km utenfor Budapest, og han som skulle møte meg kl. 18:00 var ikke der. Jeg måtte overnatte i Budapest etter først å ha lett etter hotell midt på natta. Jeg sov nesten ikke noe, og måtte opp for å ta tog kl. 06:00 til stevnestedet. Da jeg endelig kom fram, gikk jeg til hotellet som var bestilt på forhånd, men dessverre de hadde ikke flere rom da jeg kom for seint. Dermed måtte jeg lette etter nytt hotellrom. Jeg kom fram ca. kl. 10:30, og skulle løfte kl. 13:00. Jeg var så sliten, og lei av det hele. Egil hadde gitt meg navn på noen danske deltagere, og jeg spurte de om de kunne hjelpe meg med drakten. Danskene var snille med meg, og hjalp meg til bronse. Det var 8 deltagere i klassen min. Jeg fikk 225,0 – 135,0 -230,0 = 590,0 kg, som ga ca. 460 poeng. Hadde jeg fått godkjent det siste bøyet på 250,0 kg kunne jeg vunnet. Etterpå angret jeg veldig, og anbefaler ingen til å reise alene til en så stort mesterskap, og turen kostet meg nesten 8500 kr.

Med sportslig hilsen
Jan Roytvand



Jan Roytvand

Jan var Norges eneste representant under dette stevnet, hele resultatlisten finnes på EPFs hjemmeside.
<http://www.europower.com>

EM Benkpress for funksjonshemmede

Ove Andreassen

Vi ble godt mottatt på "Wienna Airport", og kjørt til hotellet i Priestany, Slovakia. Et meget godt sted å være. Både hotell og mat var det meget bra standard på.

Det var bare ett stort problem; temperaturen ute lå på mellom 32 og 36 grader i skyggen, og i hallen kom det opp i over 40 grader utover dagen. Det var heller ikke ventilasjonsanlegg i hallen.

Roger, som går i 82,5 kg.-klassen, var i sitt livs form. Vekten viste at han var for tung tirsdag 29. juli (2 kg), fredag var han under 82,5 kg. På stevnedagen, lørdag 2. august kl. 0700, viste vekten at Roger var blitt for tung "igjen" 83,2 kg. Panikken begynte virkelig og spre seg, vi hadde en time på oss til å komme under. Vi fant et kurbad med badstue, temperaturen ble skrudd opp på maksimalt, og Roger satte seg inn i VARMEN. 45 minutter senere viste vekten 82,1 kg., og vi var i gang.

Det var 30 minutter til han skulle begynne å løfte, åpningsløftet senket vi i fra 162,5 kg. til 152,5 kg., da jeg var meget usikker på hvor mye saft det var igjen i kroppen til Roger. Første løftet gikk greit og vi økte til 162,5 kg. som gikk enda bedre. Meldte inn 170 kg. i siste løft - enten eller, her var det bare og kline til, det gikk opp men ble underkjent. Roger endte med 162,5 kg. og en kjempespin 8. plass av 18 startende i 82,5 kg.-klassen.

Frank som konkurrerer i 90 kg.-klassen hadde motsatt problem. Han veide inn på 86 kilo og burde ha hatt noen kilo til på kroppen. Vi veide ikke inn før det var 10 minutter igjen av tiden. Frank lå på hotellet og prøvde å holde temperaturen nede, 90 kg.-klassen startet kl. 15:30, og Frank løftet i 2. pulje. "DET VAR SÅ VARMT AT JEG VAR REDD FOR HELSEN TIL UTØVERENE". Vi var de eneste som drakk vann hele tiden, og da mener vi hele tiden.

Skjønte fort at vi snakket om medalje, og vi åpnet forsiktig på 175 kilo som gikk greit. Økte til 182,5 kg. i andre løftet, som ble underkjent.

Vi meldte inn 185 kg. i tredje, men senket det til 182,5 kg. da det var det som skulle til for å få sølv, gullet var utenfor rekkevidde. Frank gjorde jobben sin og fikk en fin 2. plass.

Kommentar:

På grunn av temperatur og meget streng dømming, røk løftere ut i tur og orden. Her handlet det om å vise rutine og styrke. De som hadde det, klarte seg fint. Det var klasser hvor kun 4 løft av 30 ble godkjent.

Vi takker også det svenske trenerteamet som hjalp til, slik at Frank fikk sølvmedalje



Frank Gyland, her fra benkpress nordisk 2000.

Benkpress NM

Morten Novum

Fredrikstad SK sto som arrangør av årets benkpress-NM. Arrangementet var lagt til tidligere Seiersten ungdomsskole.

Benkpress NM er en massemonstring, men allikevel med god kvalitet. I løpet av mesterskapet ble det satt hele 22 mesterskapsrekorder.

Fredrikstad SK hadde etablert en egen NM kafé hvor praten gikk livlig rundt bordene.

Lørdag var det juniorer, veteraner og senior damer som løftet.

I de aldersbestemte klassene var det Lene Øvreby fra Sande som var best på poeng, hun løftet til gull i 60 kilos klassen for ungdom med 57,5 kilo. Blant guttene var det juniorløfteren Kenneth Heidenberg suveren. 202,5 kilo tellende ga gull i 125 kilos klassen og 115 poeng, 9 poeng foran Ulrik Andersen, vinner av 67,5 kilos klassen med 132,5 kilo. Kenneth fikk også godkjent et forsøk på ny mesterskapsrekord med 208 kilo.

Eva Engskar var beste poengløfter blant damene, snaut et poeng foran Bente Arntsen. Evas innsats vakte for øvrig stor oppmerksomhet blant både bekymrede og imponerte publikummere, da hun stilte til start høygravid.

Også i Masters I var det hard kamp om bestemannspremien. Nils Espesete, klassevinner i 110 kilos klassen snek seg inn snau poenget foran Tor Svanes som vant i 125 kilo.

I Masters II og III sikret Bjarne Synstad og Truls Kristensen seg sikre poengseire. Blant damene i Masters I var Ragnhild Engeland suveren, mens Gyda Berget var ensom i Masters II.

Søndag var det senior herrer som skulle løfte.

Det ble flere harde dueller før medaljene og plasseringer var utdelt. I 75 kilos klassen sikret Geir Gregersen seg gullmedalje 2,5 kilo foran Steinar Fredheim.

I 82,5 kilos klassen løftet bad Vegeir Knudsen og Manuell Bezerra 177,5 kilo, men Vegeir fikk gull på lavere kroppsvekt.

Kjell Furesund sikret seg en komfortabel seier i 125 kilos klassen med 230 kilo. 131,6 poeng holdt også til sammenlagtseier knappe poenget foran Bjørn Johansen som sikret seg gull i 110 kilos klassen.

Gull i benkpress EM for veteraner

22. og 23. august var det Benkpress EM for veteraner i Vrsac, Serbia og Montenegro.

I Master I deltok Lars Midtbø i klasse 75 kilo. Han fikk 137,5 kilo som holdt til en 5. plass.

I Master II løftet Bjarne Synstad i 82,5 kilos klassen. Det ble en flott sølvmedalje med 177,5 kilo, kun 2,5 kilo bak gullet. I et fjerdeløft fikk han opp 183 kilo som var ny europarekord. Den rekorden ble umiddelbart slått av klassevinner Taisto Paananen fra Finland. Kjetil Hodne løftet i 90 kilos klassen. 145,0 kilo holdt til en 5. plass.

I Masters III løfter Rolf Halvorsen til sølvmedalje med 130,0 kilo i 75,0 kilos klassen.

Siste norske deltager deltok i 125,0 kilos klassen. Her løftet Øyvind Askeland 175,0 kilo og sikret seg gullmedaljen.

Det norske laget i Masters III hentet også en bronsemedalje i lagkampen.

Resultater Benkpress NM

Damer

Ungdom

Klasse 60,0 kilo

1 Lene Øverby Sande KK 57,5

Klasse 75,0 kilo

1 Katrine Hammerås Melhus IL 52,5

Klasse 90,0 kilo

1 Tove-Randi Njåmo IL Kraftsport 45,0

Junior

Klasse 56,0 kilo

1 Berit Storhaugen Melhus IL 45,0

Klasse 67,5 kilo

1 Åse Helen Olsen Sande KK 60,0

Senior

Klasse 67,5 kilo

1 Bente Arntsen Oslo SK 95,0

Klasse 75,0 kilo

1 Birgitte Storøy Oslo SK 95,0

Klasse 82,5 kilo

1 Eva Engskar Oslo SK 107,5

Klasse 90,0 kilo

1 Heidi Hille Arnesen IL Kraftsport 75,0

2 Trude Fagerli Oslo SK 70,0

3 Hilde Eriksen Oslo SK 60,0

Yngre veteran

Klasse 56,0 kilo

1 Merete Mork Brumunddal AK 27,5

Klasse 60,0 kilo

1 Lina Thonstad Brumunddal AK 65,0

Klasse 67,5 kilo

1 Sasitorn P. Midtbø Sundbyfoss SK 42,5

Klasse 75,0 kilo

1 Ragnhild Engeland Brumunddal AK 85,0

Eldre veteran

Klasse 67,5 kilo

1 Gyda K. Berget Sundbyfoss SK 37,5

Herrer

Ungdom

Klasse 60,0 kilo

1 Steffen Stangeland Ganddal AK 75,0

2 Christer Kvålseth Drammen SI 72,5

3 Martin Magerøy Fræna AK 70,0

4 Daniel Hille Arnesen IL Kraftsport 55,0

Klasse 67,5 kilo

1 Alexander Høivik Florø TIF 115,0

2 Lasse Martinnsen Drammen SI 95,0

3 Morten Vedde Bergen SK 92,5

4 Dennis Fonnes Bergen SK 90,0

5 Jakob Vadset Ålesund SK 85,0

6 Anders Fjogstad Sandnes AK 82,5

Klasse 75,0 kilo

1 Christian Munkhaugen Drammen SI 102,5

Klasse 82,5 kilo

1 Ketil Øksnevad Ganddal AK 125,0

Klasse 90,0 kilo

1 Morten Hope Bergen SK 120,0

2 Truls R Nilsen Bergen SK 87,5

Klasse 100,0 kilo

1 Håkon Farstad Fræna AK 125,0

2 Magnus I. Bendiksen Sandnes AK 95,0

Junior

Klasse 67,5 kilo

1 Ulrik Andersen Oslo SK 132,5

Klasse 75,0 kilo

1 Christian Aglen Oslo SK 110,0

2 Ole Tomas Hopen Florø TIF 110,0

3 Amund Langtangen Sundbyfoss SK 97,5

Klasse 82,5 kilo

1 Tor Åge Brevik Fræna AK 140,0

2 Steffen Hope Bergen SK 127,5

3 Lars Edvin Samnøy Sande KK 120,0

-- Morten Dalby Valdres AK Disk

Resultater Benkpress NM

Klasse 90,0 kilo

1	Karl Jacob Stakseng	Sundbyfoss SK	147,5
2	Morten Vold Olsen	Brumunddal AK	132,5
3	Rune Knapstad	Florø TIF	132,5
4	Espen Johansen	IL Kraftsport	105,0

Klasse 110,0 kilo

1	Eirik Jørgensen	Fræna AK	145,0
---	-----------------	----------	-------

Klasse 125,0 kilo

1	Kenneth Heidenberg	Fredrikstad SK	202,5
2	Jan-G. Pedersen	Florø TIF	160,0

Senior

Klasse 56,0 kilo

1	Jan E. Christiansen	Halden SI	122,5
---	---------------------	-----------	-------

Klasse 60,0 kilo

1	Thomas Iversen	Askim SK	130,0
2	Bjarne Hamre	Voss SK	90,0

Klasse 67,5 kilo

1	Ole Lundberg	Nes SIL	97,5
2	Torstein Sundstøl	Kristiansand AK	87,5

Klasse 75,0 kilo

1	Geir Gregersen	Sande KK	152,5
2	Steinar Fredheim	Moss SIK	150,0
3	Thomas Thendrup	IL Kraftsport	147,5
4	Roger Svastuen	Brumunddal AK	145,0
5	Sverre Diesen	Skogn IL	135,0
6	Kay Åge Jacobsen	Florø TIF	130,0
7	Espen Jansen	Moss SIK	110,0

Klasse 82,5 kilo

1	Vegeir Knudsen	Oslo SK	177,5
2	Manuel Bezerra	AK Fryktløs	177,5
3	Roger Ingdal	Stegaberg IL	160,0
4	Bjørge Næss	IL Kraftsport	147,5
5	Anders Walseth	Nes SIL	132,5
6	Jens Petter Sandvik	Oslo SK	90,0

Klasse 90,0 kilo

1	Joner Gallefoss	Førde IL	187,5
2	Frank Gyland	Flekkefjord AK	180,0
3	Ronny Olaisen	IL Kraftsport	180,0
4	Dag Rune Øye	Fræna AK	175,0
5	Geir Johansen	Halden SI	162,5
6	Pål Nilsen	Oslo SK	137,5
7	Thomas Puzicha	Halden SI	135,0

Klasse 100,0 kilo

1	Jan Einar Roven	Fræna AK	200,0
2	Øistein Aas	Askim SK	180,0
3	Alf Granvang	Valdres AK	170,0
4	Kim Due-Sørensen	IL Kraftsport	167,5
5	Jan Ketil Skår	Stavanger SK	165,0
6	Ronny Weum	Sande KK	155,0
7	Dag Ø Madsen	Oslo SK	150,0

Klasse 110,0 kilo

1	Bjørn G Johansen	Brønnøy SK	220,0
2	Espen Ottesen	Sundbyfoss SK	170,0

Klasse 125,0 kilo

1	Kjell Furesund	Fræna AK	230,0
2	Georg Øksedal	SPUVI	205,0
3	Bjørn Grønvold	Sande KK	195,0
4	Lars Markussen	Halden SI	192,5
5	Knut Nilsen	Ulefoss AK	190,0
6	Tormod Lundegaard	Stavanger SK	182,5
7	Vidar Johansen	Askim SK	180,0
8	Roger Kalsøy	Fredrikstad SK	167,5

Klasse +125,0 kilo

1	Trond Fjøren	Fræna AK	207,5
2	Frode Rui	Ulefoss AK	202,5
3	Bård R. Svendsen	Fredrikstad SK	200,0
4	Kjetil Birkedal	Stavanger SK	197,5
5	Bjørn Larsen	Valdres AK	180,0

Yngre veteran

Klasse 67,5 kilo

1	Bjørn Astad	Oslo SK	125,0
2	Jan Roytvand	OPIL	117,5
3	Birger Sundstøl	Kristiansand AK	95,0

Resultater Benkpress NM

Klasse 75,0 kilo			Klasse 82,5 kilo		
1 Ketil Olsen	Fredrikstad SK	130,0	1 Bjarne Synstad	Lørenskog AK	157,5
2 Lars Midtbø	Sundbyfoss SK	122,5	2 Willy Lind	Brønnøy SK	115,0
Klasse 82,5 kilo			Klasse 90,0 kilo		
1 Arve Otto Nundal	Jotun IL	140,0	1 Charles Jørgensen	Drammen SI	135,0
2 Morten Engnes	Sande KK	140,0	2 Ketil Hodne	Brumunddal AK	122,5
3 Tormod Andersen	Fredrikstad SK	130,0	3 Terje Akerholt	Sundbyfoss SK	100,0
Klasse 90,0 kilo			Klasse 100,0 kilo		
1 Jørn Kroken	Brumunddal AK	170,0	1 Kjetil Løvås	Drammen SI	155,0
2 Børre Borgersen	Drammen SI	167,5	2 Willy Skundberg	Brumunddal AK	152,5
3 Tor Granvang	Valdres AK	140,0	Klasse 110,0 kilo		
Klasse 100,0 kilo			1 Gunnar Østby	Lørenskog AK	177,5
1 Ulf Johansen	Askim SK	140,0	2 Terje Furberg	Nidelv IL	160,0
Klasse 110,0 kilo			Klasse 125,0 kilo		
1 Nils Espesete	Sogndal IL	207,5	1 Per Åge Madsen	Sande KK	172,5
2 Arild Gismervik	Hommersåk AK	160,0	Klasse +125,0 kilo		
3 Jarle Hoffmann	Nes SIL	135,0	1 Jostein Dyrkorn	Brønnøy SK	190,0
4 Leif A Landvik	Sundbyfoss SK	105,0	Super veteran		
-- Kjell Arne Sollien	Brumunddal AK	Disk	Klasse 75,0 kilo		
Klasse 125,0 kilo			1 Rolf A. Halvorsen	Odin SK	105,0
1 Tor Svanes	Drammen SI	212,5	Klasse 82,5 kilo		
2 Geir Sommerseth	Kristiansand AK	190,0	1 Hans M. Arnesen	IL Kraftsport	110,0
3 Vidar A Ringvold	Brumunddal AK	185,0	2 Øyvind Kvakkestad	Askim SK	102,5
Klasse +125,0 kilo			Klasse 90,0 kilo		
1 Ove Andreassen	Sande KK	190,0	1 Svein Lind	Brønnøy SK	135,0
2 Sven J. Haugen	Nes SIL	180,0	Klasse 100,0 kilo		
3 Kåre Sagedal	Brumunddal AK	170,0	1 Arne Hoffmann	Nes SIL	137,5
Eldre veteran			2 Trygve Haave	Ganddal AK	120,0
Klasse 67,5 kilo			Klasse 125,0 kilo		
1 Egil Walseth	Nes SIL	102,5	1 Truls Kristensen	Fredrikstad SK	172,5
Klasse 75,0 kilo			2 Egil Engebretsen	Sande KK	165,0
1 Sverre Paulsen	Sande KK	70,0	3 Øyvind Askeland	Odin SK	160,0
			Klasse +125,0 kilo		
			1 Jan G. Bengtson	Oslo SK	140,0