

Nr. 1
2005

Styrkeldrett

Styrkeldrett - 24. årgang - Organ for Norges Styrkeløftforbund og Nordic Powerlifting Federation



KM 2005

Redaktøren har ordet



Da har 2005 kommet godt i gang.

Årets første store arrangement var Norges Cup finalen. Sande KK arrangerte finalen i Sandehallen og hadde selv med 2 lag.

Lokalt har de fleste regioner og kretser arrangert sine KM med flotte prestasjoner.

Brumunddal AK samlet nesten 100 løftere til NM. Det ble et flott stevne med en rekke flotte dueller om plasseringene, rekorder og verdige kongepokalvinnere.

Alt dette og mer til kan du lese om i denne utgaven av Styrkeldrett.

God lesing!

Innhold

NM	3
NM - resultatliste	12
Kongepokalvinnere	15
Cupfinale	16
KM Hedmark	21
KM Hordaland	22
KM Oslo, Akershus og Østfold	23
KM Møre og Romsdal	25
Diddls hjørne	27

Tips og artikler

Skal du på et stevne, eller et arrangement som kan være av interesse for Styrkeldretts lesere så send en e-post til novum@online.no.

Styrkeldrett

Styrkeldrett er offisielt organ for Norges Styrkeløftforbund. Bladets hjemmeside finnes på www.styrkeidrett.no. Redaktør er Morten Novum.

Forsidebilde

Premieutdelingen fra Norgesserien ble foretatt under NorgesCup finalen. Her er det fra venstre Roy Kjetil Danielsen (nr 3), Per Ove Sjøel (nr 1) og Bjørn Henning Andersen (nr 2) som får sine premier. Foto: Sande KK.



Forbundskontoret

Norges Styrkeløftforbund
Serviceboks 1,
Ullevål Stadion
Sognsveien 75L
0840 OSLO
Telefon: 21 02 98 65
Telefaks: 21 02 90 03
E-post: styrkeloft@nif.idrett.no

Ansatte

Generalsekretær
Tore Kristiansen
styrkeloft@nif.idrett.no

Utdanningskonsulent/Sportslig leder

Dietmar Wolf
dietmarw@broadpark.no

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@hjemme.no

Styremedlem
Bente Arntsen
ba@carnegie.no

Varamedlem
Pål Nilsen
Pal.nilsen2@chello.no

Norgesmesterskapet i styrkeløft 2005

Tekst og foto: Tone Ingebretsen

Norgesmesterskapet i styrkeløft 2005, ble vel gjennomført 11.-12. mars i Brumunddal. En arrangør som Brumunddal AK, bærer preg av gode rutiner og lang erfaring som arrangør av større mesterskap. Grunnet privat rekruttering både i 1993 og 2000 var dette første gang undertegnede deltok på NM i Brumunddal. Det ble en positiv opplevelse på alle måter, noe som også var forventet i forhold til rapporter fra tidligere mesterskap.

Totalt var det påmeldt 81 herreløftere og 15 dameløftere til årets mesterskap. Vi hadde forventet noen flere dameløftere i år da det er betydelig flere lisensierte og også kvalifiserte dameløftere i år enn i fjor. Kanskje litt vel optimistisk kun ett år etter at vi kom i gang med "Jenteprosjektet", vi får krysse fingrene for at resultatene i forhold til antall startende dameløftere kommer til neste års NM. En god del løftere ankom Brumunddal allerede torsdag ettermiddag, selv ankom vi tidlig fredag formiddag. Puljeoppsettet viste at fredagens deltakere var

herrer opp til og med 82,5 kilo og samtlige dameløftere. Herreløftere fra og med 90 kilos klassen skulle i ilden på lørdag. Innveiingstidspunkt for pulje 1 og 2, var kl. 11:00, stevnestart kl. 13:00. I år hadde vi ingen deltakere på herresiden under klasse 67,5, noe som muligens bør tas til etterretning i form av et eget rekrutteringsopplegg for lette herreløftere.

Pulje 1, 67,5 og 75 kilo

67,5 kg løfteren, Jan Roytvand fra OPIL, ble mesterskapets første Norgesmester. Jan er en erfaren løfter som høster

medaljer i internasjonale mesterskap for veteraner, og han presterte den flotte serien 225-125-210, og sammenlagt 560 kilo. Brumunddal Aks egen Simen Imingen fikk sølv med 520 kilo, bronseplass til Nes SIL ved Ole Lundberg som endte opp med 492,5 kilo. Ikke uventet halte Joakim Bjerke seieren i land i 75 kilos-klassen. Joakim representerer Røros SK, han er råsterk i benkpress og har tidligere vært innehaver av verdensrekorden i denne øvelsen i 75 kilos-klassen. Totalt løftet Joakim 250-205-245, en sammenlagt på 700 kilo, noe som er et



Seierspallen i klasse 82,5 kilo. Fra venstre Geir Bedin, Sigve Valentinsen og Stian Botnen.

Norgesmesterskapet i styrkeløft 2005

Tekst og foto: Tone Ingebretsen

meget respektabelt resultat i klassen. Sølv til Tormod Andersen, Fredrikstad SK, med 660 kilo sammenlagt og bronse til Oslo SKs Bjørn Astad med 605 kilo sammenlagt. Bjørn var for øvrig klassens beste i knebøy med 252,5 kilo, mens Tormod løftet mest i markløft med hele 270 kilo.

Pulje 2, klasse 82,5 kilo

Det var lenge spenning rundt antall deltakere i klassen da det i utgangspunktet var påmeldt så mange løftere at det var nødvendig å dele klassen i to grupper. Nå viste det seg imidlertid at flere løftere valgte å gå opp en klasse, dette resulterte i 11 startende løftere i klasse 82,5 kilo.

Sigve Valentinsen, Sandnes AK, var nok også i år favoritt i klassen til tross for nesten fire uker på familieferie i Sør-Afrika som oppladning. Med godt treningsgrunnlag gjennom en årrekke, litt lett trening og en rekke pushups under ferieoppholdet er det utrolig hva man klarer. Nå hadde Geir Bedin fra Røros SK til hensikt å gjøre det ganske så spennende for Sigve, blant annet med et solid knebøyresultat på hele 295 kilo. Geir er også en sliter i markløft, så til tross for at Sigve sikret seg noen kilos forsprang etter benkpressøvelsen var det ingen selvfølge at favoritten skulle seire. Nå ble det

allikevel som antatt Sigve som drog det lengste strået totalt sett, han sikret seg gull med serien 290-185-280 og 755 kilo sammenlagt. Geir fikk sølv med 295-157,5-282,5 og 735 kilo sammenlagt. På bronseplass plasserte Stian Botnen fra Førde IL seg, og med hele 202,5 kilo i benkpress ble han klassens beste benkpresser. Total løftet Stian 700 kg. sammenlagt, noe som var en sikker medaljeplass. Det var desto større kamp om plasseringene videre ned på lista. Frode Berentsen fra Sandnes AK og Rolf Olsen fra Halden SI veide det samme og løftet det samme, men løfterrekkefølgen plasserte til slutt Berentsen på fjerde

og Olsen på femte. Tre løftere løftet 630 kilo sammenlagt, her var det kroppsvekta som tildelte Brumunddals Didrik Brovold 8. plass, Sandnes AKs Helge Sviland 9. plass og Eivind Sperre Austnes, Ålesund SK, en 10. plass.

Damene forbereder seg...

Mens gutta løftet, veide dameløfterne inn. Noen valgte å gå opp en klasse av taktiske årsaker, men alt gikk etter planen. Hildeborg Juvet Hugdal, Sauda AK, sørget for å innhente nødvendig informasjon om damene. Blid, men bestemt noterte hun startvekter og sørget sammen med dommer



Synnøve Lund vant klasse 60 kilo, her med 95 kilo i benkpress

Norgesmesterskapet i styrkeløft 2005

Tekst og foto: Tone Ingebretsen

Anett Langva, Ålesund SK, for at innviingen gikk ordentlig for seg. Utstyrskontroll ble utført av forbundsdommer Pål Nilsen, Oslo SK. Det ble registrert noen pålegg om å klippe knebind, men ellers ble samtlige dameløftere funnet godkjent for deltakelse i konkurransen. Stevnestart for damene var klokken 17:00, og tidsskjema holdt så langt.

Pulje 3 og 4, Damene

Med bakgrunn i deltakerantall, 15 løftere, ble damene delt i to puljer. Skillet gikk mellom 67,5



Bente Arntsen setter ny norsk og nordisk rekord i benkpress



Heidi Hille Arnesen fikk sølv i 75 kilos klassen

kilos klassen og 75 kilos klassen, altså 9 damer i første pulje og 6 i den andre. I klasse 56 kilo vant etter hvert rutinerte Line Andreassen, Rana KK, med serien 115-70-132,5, og sammenlagtresultatet 317,5 kilo. Anett Langva fra Ålesund sliter med knebøytrening grunnet skade, men presterte flotte 100-72,5-127,5 og 300 kilo sammenlagt. Unge, lovende Marion Gueug fra IL Kraftsport misset litt i knebøy denne gang, men fortsatte konkurransen jfr. nye regler. Man teller naturligvis ikke med i sammenlagtkonkurransen når man bommer ut i en øvelse, men man får muligheten til å konkurrere

Norgesmesterskapet i styrkeløft 2005

Tekst og foto: Tone Ingebretsen

om delgrensmedaljer. Uansett, Marion viste konkurrentene at hun var i knallform i markløft, og med hele 142,5 kilo lover dette bra for videre satsing. 60 kilos klassen skulle vise seg å bli utrolig spennende. Med tidligere landslagsløfter Synnøve Lund, Skogn IL som Linda Høiland, Sandnes AKs største utfordrer på lenge, måtte jo dette bli en thriller. Linda har slitt med en plagsom hofte, men har klart å holde knebøyformen ved like med lett, alternativ trening. Det er unektelig litt mer utrygt å løfte opp mot maksimalt når treningsforberedelsene ikke er optimale. Alle visste imidlertid at det var nødvendig for Linda å løfte opp mot personlig rekord allerede i knebøy for å holde følge med Synnøve - ikke minst visste Linda dette selv. Synnøve er en stil-løfter som også presterte å sette en norsk rekord i benkpress i et fjerde forsøk i benkpress. Etter knebøy og benkpress ledet Synnøve suverent med hele 20 kg, så nå måtte altså Linda sette inn støtet i markløft dersom hun skulle gå seirende ut av denne duellen. Lindas personlige rekord i markløft er hele 180 kg. og det var vel hevet over enhver tvil at vi måtte se et 180-løft om hun skulle sikre seg gullet. Det ble litt tungt denne gang, Synnøve gikk seirende

ut av duellen med serien 172,5-95-160=427,5 kilo. Linda tok inn forspranget med 15 kg. og endte på sølvplass med 165-82,5-175=422,5 kilo. I klasse 67,5 kilo hadde vi et deltakerspekter fra kategori junior til veteran. Klar favoritt var i utgangspunktet Oslo SKs Bente Arntsen, og hun innfridde. Med serien 167,5-125-170 sikret hun seg seieren i klassen. Grete Nessø sikret seg sølvmedalje med 147,5-87,5-157,5=392,5 kilo sammenlagt. Grete hadde strengt tatt litt mer inne under dette mesterskapet, men små tekniske problemer gjorde

at hun ikke fikk vist hva hun var god for. Ikke helt fornøyd med resultatet, men en glad sølvvinner allikevel. Sande KKs lovende juniorløfter, Hege Helseth, har hatt en jevn, fin fremgang og trødde til med 137,5-87,5-150=375 kilo. Bronse til Hege. Klubbvenninne Lise Engnes pleier å være lett i klasse 75 kilo og valgte denne gang å gå ned i 67,5 kilos klassen. Dette gikk litt utover overskuddet i knebøy hvor hun ble stående med 120 kilo. Flott avslutning allikevel med 70 kilo i benkpress og hele 140 kilo i markløft, totalt 330 kilo.



Inger Blikra med ny norsk rekord i benkpress i 75 kilos klassen

Norgesmesterskapet i styrkeløft 2005

Tekst og foto: Tone Ingebretsen

Det var i utgangspunktet påmeldt seks løftere i 75 kilos klassen. Ikke uventet gikk et par løftere opp i den "tomme" 82,5 kg.-klassen. Soleklar favoritt i 75 kilo var Inger Blikra, Rana KK. Inger er i utgangspunktet midt i oppkjøringsperioden frem til VM, hvor mengdetrening har hatt prioritet. Første knebøy ble litt dårlig teknisk, og Inger måtte gå på samme vekt om igjen. Her overbeviste hun som hun alltid pleier å gjøre, lett og godkjent. Hun avstod fra tredjeløftet da flere store mesterskap allerede står i kø for Ingers vedkommende. I benkpress åpnet hun på 110 kilo, og hun kjørte voksne høyninger på hele 10 kg. mellom første og andre løft, og mellom andre og tredje løft. 215 kilo i markløft ble en grei avslutning på årets Norgesmesterskap for Inger, og med serien 205-130-215=550 kg. sikret Inger seg gull i klassen og kongepokal. Heidi Hille Arnesen inntok andreplassen i 75 kilos klassen. Heidi har vist fin fremgang, og har kommet ned i sin opprinnelige vektklasse etter fravær grunnet familieførøkelse. Sølvserien 197,5-107,5-190 gav en flott total på 495 kilo. Vi kan bare glede oss til fortsettelsen. Undertegnede løfter for Sandnes AK, og deltok også i denne gjeve klassen. Med få



Henrik Aasvestad løftet til gull i 90 kilos klassen.

tunge treningsøkter siden sist NM, men vel vitende om at mye lett trening kan ivareta det grunnlaget en har lagt gjennom en årrekke, ble det litt forsiktige åpningsvekter. Det viste seg å gå bedre enn forventet, og med serien 160-85-155=400 kilo ble det en finfin tredjeplass. Til tross for et langt dårligere resultat enn i fjor, kjentes det ut som en bitteliten seier.

Kathrine Hammerås fra Melhus IL er nok en ung og lovende løfter som vi håper å se mye til i fremtiden. 130-70-140=340 kilo er et meget respektabelt resultat fra en så ung løfter - vi gleder oss til å følge Kathrine videre.

Brumunddals egen Anita Sæbø hadde for anledningen veid inn på 75,1 kg for å løfte i klasse 82,5 kg. Det samme gjaldt Tone Glomstein fra Oslo SK. Tone bommet litt på knebøyen men fortsatte konkurransen ved sporty å løfte 95 kg. i benkpress og 120 kg. i markløft. Tone ble uplassert grunnet utbommingen i knebøy, og på toppen av pallen tronet Anita som fikk serien 170-100-145, og altså 415 kilo sammenlagt.

Første dag av årets Norgesmesterskap var over, og en sliten men glad gjeng forflyttet seg til Rica Olrud Hotell. De fleste av mesterskapets deltakere bodde her under helgen, og

Norgesmesterskapet i styrkeløft 2005

Tekst og foto: Tone Ingebretsen

kveldens aktiviteter strakk seg fra fellesmiddag med klubben, bar-besøk, svømming og for noen få - møte med kontrollkomiteen. Arrangørklubben kunne fornøyd avslutte dagen etter et vel gjennomført mesterskap så langt.

Norgesmesterskapets andre dag

Allerede kl. 08:00 lørdagsmorgen var det innveing for klasse 90 og 100 kilo. På det tidspunktet satt de fleste av oss ved frokostbordet på hotellet, mens løftere og deres respektive ledere antakeligvis allerede hadde vært oppe i flere timer for å forberede seg til tunge løft en tidlig formiddag.

Pulje 5, klasse 90 kg

Førde ILs store sønn, Alexander Kirkteig, var utpekt til favoritt i denne klassen - nå viste det seg imidlertid at en plagsom nakke skulle sette en stopper for Alexanders NM-deltakelse dette året. Det lå da an til en meget åpen klasse hvor det skulle bli kamp om plassene både med hensyn til medaljefordeling, men også kamp om plasseringene lenger nede på lista.

Etter to øvelser hadde tre løftere for alvor meldt seg i kampen om medaljene. Per Vilnes, Holmestrand AK, Henrik T. Aasvestad, Oslo SK og Bjørn H. Andersen fra Sande KK. Også Joner Gallefoss fra Førde IL lå godt an etter to øvelser, og

han var klassens desidert beste benkpresser med hele 230 kilo. Åpningsvektene i markløft var dessverre litt beskjedne i forhold til det å øke spenningen i forbindelse med medaljefordelingen. Markløft som siste og avgjørende øvelse er høydepunktet i de fleste vektklasser der man kniver om de gjeveste plasseringene. 90 kilos klassen var ikke noe unntak. Speaker annonserte stadige høyninger som ville medføre avgjørende endringer på resultatlista. Den som til slutt tronet på toppen av lista, var Henrik. Han avsluttet markløft-konkurransen med sterke 295 kilo, for øvrig det beste markløftresultatet i klassen. Totalt gav serien 270-160-295 et sammenlagtresultatet på 725 kilo. Bjørn Henning inntok sølvplassen med 265-165-287,5 og 717,5 kilo. sammenlagt, mens Per fikk bronse med 715 kilo. (250-200-265)

Pulje 6, klasse 100 kg

100 kilos klassens favoritt var nok i år juniorløfteren Andreas Hjelmtveit, fra Hommersåk AK. Det var allikevel knyttet en viss spenning til Are Knutzens "come-back", han var rapportert i kanonform. Oslo SKs Thomas M.-Hanssen har også vist gode takter og var selvsagt med i medaljestriden.



Andreas Hjelmtveit sikret seg gull i 100 kilos klassen

Norgesmesterskapet i styrkeløft 2005

Tekst og foto: Tone Ingebretsen

Are ble beste knebøyer med 335 kilo. Et løft som var så lett at det medførte stor undring i salen da det 2 ganger ble bom på 350 kilo. Andreas hang seg på med 330 kilo. Etter to øvelser hadde også Thomas meldt seg på for alvor, med klassens beste benkpress på 217,5 kilo ledet han med 2,5 kilo foran Andreas og Are. Man registrerte de forskjellige kroppsvektene, og konstaterte at Thomas var lettest og Are tyngst, noe som kunne bli avgjørende for plasseringene etter endt markløftkonkurranse. Det er ingen hemmelighet at både Are og Andreas er solide markløftere, men alt kan skje i slutten av en konkurranse - nå skremte jo også Andreas oss litt ved å tippe frempå i et av sine viktigste løft under NM. Han seiret allikevel til slutt med beste markløft på 335 kilo og totalt 855 kilo (330-190-335), tett etterfulgt av Are på 842,5 kilo (335-185-322,5). Thomas fikk en flott bronseplass med 822,5 kilo fordelt på 305 kilo i knebøy, 217,5 kilo i benkpress og 300 kilo i markløft. Samtidig med kampen om medaljene pågikk det også en aldri så liten kamp om fjerdeplassen. Jan Roger Johansen fra Rana KK viste gode takter i knebøy med hele 325 kilo godkjent. ILKs Marius Arnesen fikk 295 kilo



Comeback av Are Knutzen. Det holt til sølv.

i knebøy, men halte innpå 20 av de nødvendige 35 kiloene i benkpress ved å oppnå nest beste benkpressresultat i klassen med 200 kilo. Marius er normalt sterk i markløft, man undret seg derfor litt til de innmeldte 250 kiloene i åpningsløftet. Nå skulle det vise seg at Marius høynet 30 kg. fra første til andre løftet, og ikke nok med det, han dro til med 30 nye kilo til siste løftet. Marius presterte det tredje beste markløftet i klassen med 310 kilo. Dette holdt ikke til fjerdeplassen, som Jan Roger sikret seg ved å dra 300 kilo i markløft. Totalt fikk Jan Roger 805 kilo og Marius 800 kilo.

Pulje 7, klasse 110 kg

Klassen med den heftigste duellen antok man i god tid før Norgesmesterskapet. Etter hvert viste det seg at Tollef Taksdals nærmeste konkurrent ikke skulle delta i årets NM. Ny jobb og nyoppusset leilighet har krevd betydelig stor andel av Tor Herman Omlands tilmålte 24 timers døgn i det siste...og for de som ikke en gang trodde at Tor Herman var til stede under NM, så var han altså det. Tor Herman var den slanke mannen som coachet klubbkamerater fra Sandnes Atletklubb. Tollef Taksdal, Oslo SK, kunne kjøre fullstendig sitt eget løp gjennom

Norgesmesterskapet i styrkeløft 2005

Tekst og foto: Tone Ingebretsen

konkurransen, resultatene hans gjenspeilte rutinert løfting og han var suveren i klassen. Tollef presterte serien 330-260-300 og altså 890 kilo sammenlagt. Frode Fjogstad, Sandnes AK, har kommet opp i klasse 110 kilo. Slitsomme banteperioder er over, og en mer opplagt Frode skal fra nå av entre løfteplattingen. Frode sikret seg sølvplass i klassen med delgrensresultatene 295-235-282,5 og 812,5 kilo sammenlagt.

Tredjeplassen gikk til Kristiansand AK, ved Roald Kollåsen med 290-200-285 og 775 kilo sammenlagt. Det var ventet noen flere spennende dueller i klassen, men hele fem løftere bommet ut og ble uplassert i klasse 110 kg.

Pulje 8, klasse 125 og +125 kilo

Tidsskjema stemte fortsatt til punkt og prikke. Løftere, ledere og publikum var storfornøyde med årets mesterskap så langt, og nå var vi kommet til "finalen". De to tyngste klassene hadde veid inn, og med fem løftere i hver klasse var vi klare til løfterfest. Jørn Høyset måtte i siste liten melde forfall til mesterskapet på grunn av skade. Det var ingen enkel avgjørelse, men med mange



Asbjørn Randen gjennomførte et flott stevne og sikret seg gull i 125 kilos klassen.

viktige representasjonsoppgaver i vår og sommer, er det viktig å prioritere restitusjon når kroppen ikke er helt samarbeidsvillig. I klasse inntil 125 kilo seiret som forventet Asbjørn Randen, Oslo SK. Han løftet som vanlig veldig bra, men skremte oss med et lite "stunt" i knebøy. Dyktige skivepåsettere bidrog til at Asbjørn, og flere med ham tidligere i konkurransen, kom uskadd fra mislykkete forsøk. Asbjørn endte opp med 370 kilo i knebøy, 250 kilo i benkpress og 320 kilo i markløft. Sterke 940 kilo sammenlagt. I kampen om

sølv og knivet hjemmefavoritten Ronny Morterud og Haldens Lars Markussen. Nå ble det denne gang Ronny som plukket flest kilo underveis og fikk serien 320-240-310 og 870 kilo sammenlagt. Bronsemedalje til Lars som løftet meget fint teknisk, og som presterte 310-235-307,5 og altså 852,5 kilo sammenlagt.

I +125 var Frode Rui, Ulefoss AK, storfavoritt. Frode har vist seg som en løfter av høy standard også internasjonalt, og med 980 kg. som sammenlagt personlig rekord var vi klare

Norgesmesterskapet i styrkeløft 2005

Tekst og foto: Tone Ingebretsen

for løfteoppvisning. Frode løftet 375 kilo i knebøy, 250 kilo i benkpress og 362,5 kilo i markløft. Foran siste markløftforsøk meldte Frode inn 375 kilo, noe som ville gi sluttresultatet 1000 kilo. Førstemann over 1000 kilo sammenlagt i Norgeshistorien ville være en fantastisk opplevelse både for tilskuere og ikke minst for Frode selv. Med tanke på den uproblematiske gjennomføringen av andreløftet var vi overbevist om at sisteløftet skulle gå bra. Publikum var virkelig med og Frode ville så gjerne at det skulle helt opp. Men nei, så nære så nære. Denne gang ble det i meste laget, få er vel allikevel i tvil om at når det byr seg en ny anledning, ja da er Frode der og runder 1000 kg sammenlagt. Personlig og norsk rekord på hele 987,5 kilo er godkjent det også. Kampen om sølvmedaljen ble et oppgjør mellom Olaf Dahl, KK-67 og Knut Olav Hulbakviken, Drammen SI. Olaf var hakket tyngre enn Knut, noe som medførte at Olaf måtte løfte 2,5 kg mer enn Knut for å hente sølvmedaljen hjem til KK-67. Etter to øvelser, med 350 kilo i knebøy og 240 kilo i benkpress, ledet Knut med hele 17,5 kilo. Dette kan noen ganger synes i meste laget, men for en markløfter som Olaf, ble det en

utfordring han mer enn gjerne tok. Knut endte på 320 kilo. i markløft, det tvang Olaf på 340 kilo, et løft han klarte å dra opp og fikk godkjent. Sølv til Olaf med $330-242,5-340=912,5$ kilo sammenlagt og bronse til fjorårets veteran-verdensmester Knut Olav med 910 kilo sammenlagt.

En kjempeavslutning på årets Norgesmesterskap. Det var en flott opplevelse å både være gjest og å løfte i Brumunddal. Avslutningsvis fikk vi med oss en trivelig bankett med god mat og hyggelig samvær med en rekke trivelige mennesker. Det er alltid like givende å treffe mennesker med samme interesse for styrkeløft som en selv, i en

litt uformell setting.

Jeg, og mange med meg, ser allerede frem til neste års NM.

Med dette vil jeg benytte anledningen til å takke arrangør Brumunddal Atletklubb for vel gjennomført mesterskap. Et mesterskap vel tilrettelagt for alle som var tilstede, for ikke å glemme et mesterskap med meget dyktige skivepåsettere, et mesterskap preget av spennende oppgjør om plasseringene, samt et mesterskap med meget god stemning.

Ses ved neste korsvei!



Olaf Dahl hentet hjem en sølvmedalje i pluss.

NM - resultatliste

Kvinner

56,0 kilo

1	Line Andreassen	Rana KK	55,8	115,0	70,0	132,5	317,5	374,6183
2	Anett Langva	Ålesund SK	53,6	100,0	72,5	127,5	300,0	365,2800
--	Marion Gueug	IL Kraftsport	55,4		50,0	142,5		

60,0 kilo

1	Synnøve Lund	Skogn IL	59,8	172,5	95,0	160,0	427,5	477,8595
2	Linda Kåda Høiland	Sandnes AK	59,5	165,0	82,5	175,0	422,5	474,0873

67,5 kilo

1	Bente Arntsen	Oslo SK	67,3	167,5	125,0	170,0	462,5	473,0450
2	Grete Nessø	Røros SK	67,4	147,5	87,5	157,5	392,5	401,0173
3	Hege Helseth	Sande KK	66,4	137,5	87,5	150,0	375,0	387,3000
4	Lise Engnes	Sande KK	67,4	120,0	70,0	140,0	330,0	337,1610

75,0 kilo

1	Inger Blikra	Rana KK	74,1	205,0	130,0	215,0	550,0	526,8450
2	Heidi Hille Arnesen	IL Kraftsport	74,5	197,5	107,5	190,0	495,0	472,5765
3	Tone Ingebretsen	Sandnes AK	74,0	160,0	85,0	155,0	400,0	383,4800
4	Katrine Hammerås	Melhus IL	72,4	130,0	70,0	140,0	340,0	330,6500

82,5 kilo

1	Anita Sæbø	Brumunddal AK	75,1	170,0	100,0	145,0	415,0	394,1670
--	Tone Glomstein	Oslo SK	77,5		95,0	120,0		

Menn

67,5 kilo

1	Jan Roytvand	OPIL	67,5	225,0	125,0	210,0	560,0	431,7600
2	Simen Imingen	Brumunddal AK	67,0	195,0	130,0	195,0	520,0	403,3120
3	Ole Lundberg	Nes SIL	66,3	177,5	115,0	200,0	492,5	385,2828
4	Stein Ivan Elvelund	Brumunddal AK	66,4	175,0	117,5	195,0	487,5	380,8838

75,0 kilo

1	Joakim Bjerke	Røros SK	74,9	250,0	205,0	245,0	700,0	499,2400
2	Tormod Andersen	Fredrikstad SK	75,0	250,0	140,0	270,0	660,0	470,3160
3	Bjørn Astad	Oslo SK	73,4	252,5	142,5	210,0	605,0	437,7175
4	Martin G. Bakke	Røros SK	74,6	220,0	105,0	195,0	520,0	371,9040
5	Oddbjørn Steen	Steinkjer SK	70,8	185,0	115,0	215,0	515,0	382,6450
6	Alexander Høivik	Florø TIF	71,8	175,0	157,5	180,0	512,5	376,7900
--	Steinar Fredheim	Moss SIK	74,8	220,0	150,0			

82,5 kilo

1	Sigve Valentinsen	Sandnes AK	82,3	290,0	185,0	280,0	755,0	506,5295
2	Geir Bedin	Røros SK	82,4	295,0	157,5	282,5	735,0	492,7440
3	Stian Botnen	Førde IL	81,6	232,5	202,5	265,0	700,0	472,0800
4	Frode Berentsen	Sandnes AK	82,1	265,0	180,0	225,0	670,0	450,1730
5	Rolf Olsen	Halden SI	82,1	240,0	175,0	255,0	670,0	450,1730
6	Roy K. Danielsen	Sandnes AK	81,6	230,0	145,0	272,5	647,5	436,6740

NM - resultatliste

7	Jørn Kroken	Brumunddal AK	82,2	212,5	180,0	242,5	635,0	426,3390
8	Didrik Brovold	Brumunddal AK	81,1	260,0	137,5	232,5	630,0	426,4470
9	Helge Sviland	Sandnes AK	81,6	230,0	160,0	240,0	630,0	424,8720
10	Eivind S. Austnes	Ålesund SK	81,7	230,0	162,5	237,5	630,0	424,5570
11	Jøran Langset	Rana KK	80,9	230,0	155,0	242,5	627,5	425,3823

90,0 kilo

1	Henrik T. Aasvestad	Oslo SK	88,4	270,0	160,0	295,0	725,0	467,1900
2	Bjørn H. Andersen	Sande KK	88,7	265,0	165,0	287,5	717,5	461,4960
3	Per Vilnes	Holmestrand AK	89,8	250,0	200,0	265,0	715,0	456,9565
4	Kjetil Olsen	Alta AK	88,6	255,0	155,0	245,0	655,0	421,5580
5	Jøren S. Eikeland	Ganddal AK	89,6	247,5	150,0	252,5	650,0	415,8700
6	Jan Inge Espedal	Sandnes AK	87,3	230,0	175,0	237,5	642,5	416,7898
7	Joner Gallefoss	Førde IL	87,7	200,0	230,0	200,0	630,0	407,6730
8	Kjetil Øksnevad	Ganddal AK	90,0	235,0	162,5	232,5	630,0	402,1920
9	Steffen Hope	Bergen SK	88,8	220,0	170,0	220,0	610,0	392,1080
10	Roald Undlien	Melhus IL	89,1	220,0	147,5	232,5	600,0	385,0200
11	Anders Walseth	Nes SIL	88,7	220,0	170,0	200,0	590,0	379,4880
12	Martin Nygård	Sandnes AK	86,4	190,0	145,0	230,0	565,0	368,5495
13	Andreas Wraa	Sande KK	87,5	217,5	125,0	220,0	562,5	364,4438
--	Sigve Simonsen	Karmøy SK	89,5	250,0		230,0		
--	Lars Edvin Samnøy	Sande KK	89,5	230,0		225,0		

100,0 kilo

1	Andreas Hjelmtveit	Hommersåk AK	99,1	330,0	190,0	335,0	855,0	522,2340
2	Are Knutzen	IL Kraftsport	100,0	335,0	185,0	322,5	842,5	512,7455
3	Thomas M.-Hanssen	Oslo SK	98,9	305,0	217,5	300,0	822,5	502,7943
4	Jan Roger Johansen	Rana KK	95,1	325,0	180,0	300,0	805,0	500,4685
5	Marius Arnesen	IL Kraftsport	95,8	290,0	200,0	310,0	800,0	495,7600
6	Kjetil Lindanger	Karmøy SK	93,4	260,0	165,0	290,0	715,0	448,2335
7	Trond S. Johansen	Stavanger SK	97,2	270,0	165,0	275,0	710,0	437,2180
8	Ronny Weum	Sande KK	95,8	260,0	187,5	260,0	707,5	438,4378
9	Thomas Puzicha	Halden SI	99,1	232,5	177,5	242,5	652,5	398,5470
--	Hans Øynes	Kristiansand AK	98,2		200,0	260,0		
--	Geir Gåsland	Alta AK	99,7					

110,0 kilo

1	Tollef Taksdal	Oslo SK	109,6	330,0	260,0	300,0	890,0	524,3880
2	Frode Fjogstad	Sandnes AK	107,2	295,0	235,0	282,5	812,5	482,0563
3	Roald Kollåsen	Kristiansand AK	106,9	290,0	200,0	285,0	775,0	460,2725
4	Tom K. Jonas	Fræna AK	105,4	280,0	185,0	270,0	735,0	438,6480
5	Per M. Brekken	Røros SK	109,7	255,0	207,5	262,5	725,0	427,0250
6	Sturle Rikstad	Odin SK	107,0	235,0	155,0	235,0	625,0	371,0625
--	Kjetil Holm	KK67	107,0	260,0		270,0		
--	Anders Haukåssveen	Brumunddal AK	107,7		155,0	252,5		
--	Vidar A. Ringvold	Brumunddal AK	109,1	240,0				
--	Kjell O. Nyhagebråten	IL Kraftsport	108,7					
--	Rikard Andersen	Oslo SK	109,0					

125,0 kilo

1	Asbjørn Randen	Oslo SK	121,2	370,0	250,0	320,0	940,0	539,1840
2	Ronny Morterud	Brumunddal AK	124,6	320,0	240,0	310,0	870,0	496,0740
3	Lars Markussen	Halden SI	117,2	310,0	235,0	307,5	852,5	492,9155
4	Svein V. Thomassen	Alta AK	119,0	330,0	210,0	300,0	840,0	483,9240
5	Andreas Tiller	KK67	120,7	270,0	190,0	290,0	750,0	430,6500

NM - resultatliste

+125,0 kilo

1	Frode Rui	Ulefoss AK	126,5	375,0	250,0	362,5	987,5	561,3938
2	Olaf Dahl	KK67	133,9	330,0	242,5	340,0	912,5	513,4638
3	Knut O. Hulbakviken	Drammen SI	128,5	350,0	240,0	320,0	910,0	515,7880
4	Åge Berntsen	Melhus IL	135,3	320,0	220,0	280,0	820,0	460,6760
5	Einar Gilberg	KK67	125,6	320,0	200,0	270,0	790,0	449,7470

NM i knebøy - kvinner

1	Inger Blikra	Rana KK	74,1	205,0	196,36950
2	Synnøve Lund	Skogn IL	59,8	172,5	192,82050
3	Heidi Hille Arnesen	IL Kraftsport	74,5	197,5	188,55325

NM i knebøy - menn

1	Frode Rui	Ulefoss AK	126,5	375,0	213,18750
2	Asbjørn Randen	Oslo SK	121,2	370,0	212,23200
3	Are Knutzen	IL Kraftsport	100,0	335,0	203,88100

NM i markløft - kvinner

1	Inger Blikra	Rana KK	74,1	215,0	205,94850
2	Linda Kåda Høiland	Sandnes AK	59,5	175,0	196,36750
3	Heidi Hille Arnesen	IL Kraftsport	74,5	190,0	181,39300

NM i markløft - menn

1	Frode Rui	Ulefoss AK	126,5	362,5	206,08125
2	Andreas Hjelmtveit	Hommersåk AK	99,1	335,0	204,61800
3	Are Knutzen	IL Kraftsport	100,0	322,5	196,27350



Kjøp DVD fra NM på
<http://www.wwtv.no/>

Kongepokalvinnerne



Inger Blikra



Frode Rui

Cupfinale

Tekst: Morten Engnes Foto: Sande KK

Arrangementet

Stevnet ble arrangert i Sandehallen 22.januar. Sande KK sto som arrangør og hadde valgt å arrangere stevnet i sine treningslokaler. Lokalene som er på ca.350m² viste seg å være passe stort for et stevne av denne typen som samlet i underkant av 100 personer. Stevnet ble raskt og effektivt avviklet med Morten Novum som stevneleder

Lagene

De 5 beste lagene etter 4 omganger i Styrkeløftcupen var kvalifisert til å være med i finalen. Rana KK hadde meldt forfall og da verken Røros SK eller IL Kraftsport som lå på de neste plassene kunne stille lag på så kort varsel, kom også Sande KK-2 med til finalen.

Sandnes AK

Sandnes ledet Styrkeløftcupen etter 4 omgang og hadde etter en litt dårlig start i 1. omgang løftet best i de påfølgende omgangene. Sandnes manglet imidlertid noen av sine aller beste løftere og mente selv at de stilte med et B-lag, uten at de andre lagene ble så beroliget av det. For Sandnes løftet i knebøy, Frode Berentsen, i benkpress, Frode Fjogstad



Per Ove Sjøel sikret Sande KK ledelsen etter knebøy



Thomas Myrvold-Hansen holder Oslo SK inne i medaljekampen

Cupfinale

Tekst: Morten Engnes Foto: Sande KK



Frode Berentsen fra Sandnes AK

og i markløft, Roy K. Danielsen.

Oslo SK

Oslo hadde meldt på et meget sterkt lag til finalen og ble av mange ansett som den store favoritten til årets tittel. For Oslo løftet i knebøy Thomas M. Hansen, i benkpress Tollef Taksdal og i markløft Henrik Aasvestad.

Sande KK

Sande vant finalen i fjor, men måtte nok overgå seg selv for å forsvare tittelen i år. Men i en finale kan alt skje og Sande pleier å gjøre det bra under finaler, så laget var optimistisk før stevnestart. For Sande løftet i knebøy Per Ove Sjøel, i benkpress Bjørn Grønvold og

i markløft, Bjørn H. Andersen.

Brumunddal AK

Brumunddal hadde løftet opp mot 500 poeng i et par av omgangene i styrkeløftcupen og var absolutt et lag å regne med. For Brumunddal løftet i knebøy Didrik Brovold, i benkpress Vidar Ringvold og i markløft Jørn Kroken.

Sande KK-2

Sande KKs 2-lag stilte opp på kort varsel og hadde ingen andre ambisjoner enn å gjøre det best mulig. For Sande-2 løftet i knebøy Pål Skogli, i benkpress Per Åge



Vidar Ringvold satte verdensrekord for Master II

Cupfinale

Tekst: Morten Engnes Foto: Sande KK

Madsen og i markløft, Hege Helseth.

Knebøy

Pål Skogli fra Sande KK-2, løftet 210 kilo og tangerte sin personlige rekord, men det holdt allikevel bare til en 5 plass i dette selskapet. Didrik Brovold løftet 3 godkjente løft, endte på 245 kilo og plasserte Brumunddal på en 4 plass etter knebøy med 164 poeng.

Frode Berentsen fikk også 3 godkjente knebøy og endte opp med 260 kilo og 174 poeng, noe som holdt til en 3 plass for Sandnes.

Thomas M. Hansen fra Oslo åpnet lett på 280 kilo og høynet deretter til 300, men fikk dette underkjent.

Thomas tok imidlertid vekta i 3-forsøk og endte opp med 184 poeng.

Per Ove Sjøel fra Sande måtte da løfte 315 kilo for å gå forbi Oslo med 1 poeng, noe han gjorde til stor begeistring for hjemme publikumet.

Stillingen etter Knebøy

Sande KK	185 poeng
Oslo SK	184 poeng
Sandnes AK	174 poeng
Brumunddal AK	164 poeng
Sande KK-2	133 poeng

Benkpress og Verdensrekord

Per Åge Madsen fra Sande KKs 2.lag løftet 3 godkjente benkpress, tok 200 kilo og 114 poeng, men måtte



Tollef Taksdal ga Oslo en solid ledelse med et løft på 260 kilo

allikevel se avstanden opp til Brumunddal øke.

Vidar Ringvold fra Brumunddal som løftet i klasse 125 master2 (+50 år), hadde på forhånd varslet verdensrekordforsøk i benkpress. Den gamle rekorden var på 223 kilo. Vidar startet på 225 kilo i første løft og løftet gikk opp uten problemer. Vidar høynet da til 235 kilo og også denne vekta gikk opp og ble godkjent. Dermed ble verdensrekorden flyttet med hele 12 kilo. Et 3-løft på 240 kilo ble derimot litt for tungt denne gangen. Vidar fikk med dette hele 136 poeng og tok innpå Sandnes. Sandnes har ved Frode Fjogstad også en meget god benkpresser som fikk 3

godkjente løft, 220 kilo og 131 poeng. Sandnes beholdt da 3 plassen og tok innpå Sande.

Sande hadde Bjørn Grønvold i Benkpress, men selv om Bjørn er en meget god benkpresser, tapte Sande poeng i forhold til de beste lagene. Sande beholdt imidlertid 2 plassen, men ledet nå kun med 4 poeng på Sandnes.

Tollef Taksdal fra Oslo er en av Norges aller beste benkpressere og brakte Oslo opp i en klar ledelse etter å ha løftet hele 260 kilo og 152 poeng

Stillingen etter Benkpress:

Oslo SK	336 poeng
Sande KK	310 poeng
Sandnes AK	306 poeng
Brumunddal AK	301 poeng
Sande KK-2	247 poeng

Cupfinale

Tekst: Morten Engnes Foto: Sande KK

Markløft

Hege Helseth løftet Markløft for Sande KK-2 og gjorde sine saker meget bra. 155 kilo og ny personlig rekord ga 158 poeng.

Brumunddal hadde Jørn Kroken i Markløft og han fikk opp 250 kilo, noe som ga Brumunddal en 4 plass.

Roy K. Danielsen fra Sandnes og Bjørn H. Andersen fra Sande kjempet til siste løft om 2 plassen i årets finale.

Roy åpnet greit på 250 kilo, Bjørn Henning svarte med å løfte 255 kilo. Roy høynet da til 262,5 kilo, noe som ga Sandnes en ledelse på 3 poeng.

Bjørn Henning svarte med å løfte 265 kilo og ga Sande en ledelse på 4 poeng.

Roy forlangte 270 kilo i siste løft for derved å gå forbi Sande med 1 poeng. Roy kjempet det opp og det var nå opp til Bjørn Henning.

Bjørn Henning må ha vært sikker på seg selv, for han forlangte 272,5 kilo, noe som var 5 kilo mer enn han trengte for å gå forbi Sandnes. Bjørn Henning klarte, heldigvis for Sande, denne vekten greit og Sande var sikret en 2. plass.

For Oslo løftet Henrik Aasvestad markløft og han kunne kontrollere seieren i havn med et greit løft på 270 kilo.



Roy Kjetil Danielsen kjempet hardt mot Bjørn Henning Andersen i kampen om sølv.



Bjørn Henning Andersen sikret Sande KK sølv i siste løft.



KAPPI –Offisiell Titan leverandør i Norge

Stian André Sundvold
Bjerkeveien 16
1911 FLATEBY
www.mamut.com/kappi
www.kappi.no
Tel/fax: 64 92 58 85
Mobil: 92 24 90 31
E-post: sa.sundvold@tiscali.no
Org nr 986 823 719 MVA
Bank nr 1604.09.33259 DnbNor

Hvorfor velge Kappi og våre Titan?

- **Titan (ca 70% av det amerikanske markedet) :**
- **Titan har alltid vært først ute med nyheter og utøvere setter til stadighet nye rekorder med utstyret.**
- Titan har markedets beste garanti: 1 år mot revning, 1,5 år mot at maskene gir etter.
- Kappi har markedets laveste pris og ”value for money”
- Alle drakter kan sys på mål for 150 kr i tillegg i prisen inkl merverdiavgift
- Kappi har et stort lager og kan levere raskt , til en god pris og god service.

Prisliste

Titan

- *Fury*: Markedes ledene benkpress skorte . **1150 kr**
- *F6 tornado*: Markedes ledene benkpress skorte for løfter med bra ekstremt til bra spenn av samme grunn som over. **1150 kr**
- *The Centurion*: Markedets ledene knebøy drakt. **1150 kr**
- *The Superior*: Markedets rimeligste knebøy drakt. **950 kr**
- *The Deadlifter*: En svært konkurransedyktig markløft drakt smal stil . Introduksjons tilbud **425 kr**
- *The Centurion*: En meget god sumo markløftdrakt. **1150 kr**
- *THP*:. De er tynnere og sitter meget godt. **325 kr/1, 1000kr/4**
- *Titatanium*: er en tykkere knebind og ligner mye på Inzer sine. **300kr/1, 950 kr/4**
- *Red devil*: Mer elastisk men med god styrke og kan anbefales. **275 kr/1 900 kr/4 p**
- *Håndleddsbind: THP / Titaium/ Red Devil (Se beskrivelse over men også med svært god borrelås)*
 - **30 cm 165/ 170/ 180**
 - **50 cm 180/ 185/ 200**
 - **60 cm 185/ 195/ 210**
 - **90 cm 200/ 220/ 240**
- *The Level Belt*: Et amerikansk hurtigstramme belte som er svært bra til **1100 kr**
- *The Ultra belt*: Verdens mest solide belte 13mm x 10 cm, rustfri stålspenne **1300 kr**
- *Kappi/Titan T-Shirt*: sorte med Norsk styrkeløft motiv i solid kvalitet **200 kr**
- *Titan Logo shirt*: assorterte farger med Titan Logo **200 kr**
- *Benkpressdrakt*: tettsittende i polyester material **400 kr**

Wahlanders skomakeri, kanskje verdens beste håndverker på kombinasjonen lær og styrkeløft.

- *Benkpress belte*: I en svært solid utførelse med livstidsgaranti. Smal rygg. **1100 kr**
- *Styrkeløft belte*: Som over inneste maksimal tykkelse og nordisk hurtigspenne. **1100 kr**
- Markløft sko, dragreimer, knebind oppsurrer , *magnesium*

Pallini styrkeløft utstyr: IPF offisielt om Pallini: ” It is all of an extremely high standard”

- Stang med laser **7500 kr**
- 182,5 sett **16000 kr**
- Kombi konkurranse stativ **18000 kr**

Safe USA

- SST Pro Markedets ledene styrkeløft sko, ikke vektløftersko. Høy versjon. **1650 kr**
- Contender. Lavere versjon **1500 kr**

Viktig: Prisen kan bli forandret uten forvarsel og Porto/frakt og ev. oppkravsgebyr kommer i tillegg fra Norge/Flateby.

* Ved kjøp over 2000 kr får du Powerwash,/ T-shirt / håndleddsbind på kjøpet

KM i Hedmark og Oppland

Tekst og foto: Jørn Kroken

Ungdommen i fokus under KM i Brumunddal!

8 løftere fra BAK deltok i KM i Brumunddal 15.01.05 (dessverre ingen løftere fra Valdres denne gangen). Under årets KM var det først og fremst ungdomsløfterne Simen Imingen og Øyvind Haugrav som gjorde seg bemerket. I tillegg satte Vidar A. Ringvold oppskriftsmessig norsk rekord i benkpress (220 kilo) i sitt første stevne som eldre veteran.

Øyvind Haugrav imponerte stort i sin debut. Med hele 172,5 kilo på 98,6 kilos kroppsvekt satte han norsk rekord i benkpress! Med kun noen få treninger med benkpresskjorte vil han kunne hente ytterligere kilo om ikke lenge! 140 kilo i knebøy og 210 kilo i markløft - uten utstyr i disse øvelsene - er også meget gode prestasjoner av dette unge talentet. Vi håper at Øyvind vil satse på styrkeløft framover!

Simen Imingen markerte seg allerede på sensommeren i fjor med å sette norsk rekord sammenlagt i 75 kilo - ungdom. Dessverre ble høstsesongen etter dette spolert grunnet en skade i ryggen. Imidlertid har skaden gradvis leget seg og under årets KM var norsk rekord i benkpress i 67,5

kilo målet. 135,5 kilo ble litt for tungt denne gangen, men at Simen tar denne rekorden i løpet av kort tid er svært sannsynlig. Er han tilbake i "god gammel" form kan flere norske rekorder være innen rekkevidde i løpet av året!

Videre gjorde juniorløfterne Stein Ivan Elvelund og Anders Haukåssveen et godt stevne med flere personlige rekorder. Med serien 177,5-120-205-502,5 og en kroppsvekt på 70,1 kilo satte Stein Ivan 4 personlige rekorder og dette uten å ta ut alt i noen av øvelsene. Anders satte også ny personlig rekord i knebøy, benkpress og sammenlagt med serien 242,5-150- 240-

632,5 med en kroppsvekt på 105,7 kilo. Alt tyder på at Stein Ivan og Anders vil pynte på sine rekorder i løpet av året.

NM - forberedelser, avvikling av cupfinalen påfølgende helg og litt skadeproblemer medførte noen forfall samt redusert innsats fra noen av klubbens løftere.



Simen Imingen gjorde et flott KM.

KM i Hordaland

Tekst og foto: Hans Martin Arnesen

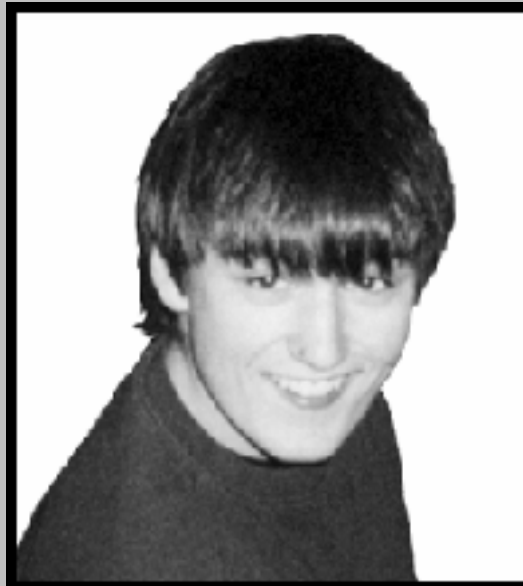
KM i Bergen 29.01. startet med ett minutt stillhet for å minnes en ungdomsløfter i Bergen SK som omkom i en tragisk bilulykke dagen før. Den tragiske ulykken medførte at flere løftere som kjente den forulykkede ikke stilte på stevnet; noe som er meget forståelig i en slik situasjon.

Antall deltakere som løftet ble derfor 12; en dame, 9 tellende løftere og to herreløftere utenfor konkurransen. Damløfteren Anja Jordalen er vektløfter i Bjørgvin AK, det samme er de to herreløfterne Espen Rødstadbotnen og Ove Horgnes som deltok utenfor konkurransen.

Det stilte en løfter som aldri har deltatt på stevne før Per-Alfred Leknessund; og løftere som ikke har deltatt på veldig lenge. Senior løfter, Ragnar Wollf og eldre veteran Robert Øren. Dette var veldig positivt sett med mine øyne.

På stevnet deltok også super veteran Rolf A. Halvorsen som hadde det målet å sette norsk rekord i benk, og så mange personlige rekorder som mulig. Han lyktes i sitt forsett og fikk norsk rekord i benk med 152.5 kilo i 4. løft; samt pers. i bøy og sammenlagt. Alt i alt var den gamle ørn meget fornøyd. Nå skal han gå ned i vekt og prøve seg på flere norske rekorder i benk.

Minneord



Natt til fredag den 28. januar ble vår klubbkamerat Christian Brekke Sæle drept i en tragisk bilulykke. Han ble bare 16 år gammel. Christian var ikke bare en treningskompis, han var også en av Mortens aller beste venner utenfor treningslokalet.

Christian, eller Sælen som han også ble kalt, var en person som alltid kunne få deg i godt humør. Han hadde alltid et smil på lager og det var aldri kjedelig når han var til stede. I blant glemmer jeg at han er borte, og tar meg selv i å tenke på å ringe eller besøke han. Helt til det går opp for meg at det ikke lenger går an. Det er utrolig rart å tenke på, at en av dine beste venner plutselig ikke er mer. Christian var også et stort talent innenfor styrkeløft. Etter bare ca ett år med aktiv trening løftet han over 220 kg i markløft, uten utstyr! Eg husker vi drev og konkurrerte i mark om hvem som løftet mest, men til slutt måtte jeg gi tapt. Han var omtrent den eneste som fortsatt trente seriøst på det lokale treningsrommet i kommunen vår Austrheim. Han ville blitt utrolig god dersom han hadde fått mulighet til å utvikle seg. Men den muligheten fikk han ikke. I våre øyne er han likevel fortsatt markløftkongen!

Morten Hope

Steffen Hope

KM i Oslo, Akershus og Østfold

Tekst: Hans Martin Arnesen Foto: Per Ole Røed

Lørdag 29. januar gikk årets KM i Oslo, Akershus og Østfold styrkeløftkrets av stabelen. Arrangør var Askim SK. Antall deltakere var 26 - det samme som i fjor. KM ble en sportslig suksess - eller hva sies om 6 nye norgesrekorder og 8 nye kretsrekorder? Asef Mostafaei, Fredrikstad SK, Tone Glomstein Oslo SK, og Leif Sydengen, Askim SK, sørget for norgesrekordene.

I ungdomskategorien merket man seg Asef Mostafaei som satte ny norsk rekord sammenlagt med 580 kilo i kl. 82,5 kilo. Her har Fredrikstad SK funnet et interessant styrkeløfttalent.

Blant juniorene var det et jevnt nivå poengmessig. Eddy Authen fra arrangørklubben var et strå vassere enn de andre. Eddy har nettopp forlatt ungdomskategorien, hvor han avsluttet med å pynte på norgesrekorden i markløft med 215 kilo i 75 kilos klassen under Oslo SK's julestevne.

I kategori eldre veteran fikk Leif Sydengen, Askim SK, endelig benkpressrekorden sin på plass. Med 202,5 kilo i 100-kilos klassen ble det norsk rekord både i yngre og eldre veteran, men ikke kretsrekorder! For disse satte han i fjor på et stevne



Eddy Authen

som ikke hadde tre forbundsdommere. Ellers gjør superveteran Truls Kristensen, som nå løfter for Askim SK, stadig et solid inntrykk. Det er ganske spenstig av en kar på 65 år å ta et kvart tonn i knebøy!

Kvinneklassen hadde kun to deltakere, hvilket er en påminnelse om at vi fortsatt har en jobb å gjøre på rekrutteringssiden. Men de to som deltok gjorde sine saker meget bra. I senior løftet Heidi Hille Arnesen i 75 kilos klassen for første gang på tre år. Ettersom hun var blitt rådet av landslagstreneren om å ta det med ro i KM, ble det

en grei gjennomkjøring med 470 kilo sammenlagt. Heidi hadde mye overskudd og prøvde på ny bestenotering i markløft. To ganger gikk 200 kilo opp, men dommerne var ikke helt fornøyde.

Tone Glomstein, Oslo SK, løftet i yngre veteran, kl. 82,5 kilo. Tone hadde ikke fått noe råd om holde igjen - det gjorde hun da heller ikke. Hun slo de nesten 14 år gamle rekordene til Eva Opland i knebøy, benkpress og sammenlagt.

Knebøyrekorden ble slått to ganger, hvorav den siste på 130 kilo kom i et ekstraløft. Men det grommeste var vel 100 kilo i benkpress!

KM i Oslo, Akershus og Østfold

Tekst: Hans Martin Arnesen Foto: Per Ole Røed

Beste senior ble Are Knutzen, som nå løfter for IL Kraftsport. Are la opp som styrkeløfter og ga bort løfteutstyret sitt i 1996 - etter gull i EM junior og juniorverdensrekord i knebøy (325 kilo i kl. 90 kilo). Bortsett fra en gjesteopptreden med NM-sølv for tre år siden, deltok han ikke i styrkeløft. Utløp for energien fikk han som bobkjører. Are har faktisk vært på det norske landslaget i bob! Men nå har han gjort comeback, og i sitt første stevne med utstyr etter oppholdet ble det "pers" i alle øvelser og hele 840 kilo sammenlagt med en kroppsvekt på 100,7 kilo. Alt ser enkelt og lett ut når Are løfter, og det skal bli spennende å se ham i aksjon under NM på Brumunddal. Nest beste løfter under KM ble Marius Arnesen, IL Kraftsport, som veide 94,3 kilo og gjorde solide 780 kilo sammenlagt. Marius ble plaget med influensa foran KM, gikk ned i vekt og fikk ikke vist hva han virkelig er god for. Men konkurrentene skal ikke føle seg for trygge. Marius er flink til å samle seg foran NM !

Lars Markussen, Halden SI, fikk 830 kilo sammenlagt etter en jevn og fin serie. Lars veide 115,5 kilo og ble stevnets tredje beste løfter. Man fikk inntrykk av at han hadde mer inne, så her har



Truls Kristensen

Halden fått fram en skikkelig tungveker. Blant senioren må også nevnes Øystein Aas fra arrangørklubben som slettet Gunnar Østbys 20 år gamle kretsrekord i benkpress med et løft på 225 kilo i 100-kilos klassen.

KM i Møre og Romsdal

Tekst og foto: Egil Johnsen

På selveste påskeaften var det duket for KM. Stevnestedet var Frænahallen, og arrangør var Fræna Atletklubb. Alle som har arrangert stevne, vet at det er 1015 ting som må ordnes. Det vil si; man har tusen ting å gjøre for å få i stand stevnet, og så har man de 15 tingene man glemmer.

Vi bestemte oss for å prøve å gjøre det så likt arrangementsmessig, som det kommende Benkpress NM'et, og fikk derfor et par små lærepenger hva personellbehov angår. Men ikke mer enn at stevnet gikk på skjema og alt var i rute hele tiden.

Deltakere og Publikum

Fræna hallen ble folksom etter hvert, med tilreisende ifra Sula, Steinkjer, Molde, Ålesund, Eide og omkringliggende gardsbruk.

20 deltakere stilte til avløft; 10 styrkeløftere og 10 benkspesialister, Vi arrangerte nemlig både KM styrkeløft og KM Benkpress, som et åpent stevne.

Fra Røros kom vektløfteren Martin Hatle, som perset med 70 kg sammenlagt, og som faktisk så ut til å ha mer inne.



John Even Gjendem debuterte på KM

Beste mannlige styrkeløfter, ble Eivind Sperre Austnes fra Ålesund Styrkeløft Klubb, som gjorde 450,8 poeng. Austnes hadde et C-moment i første bøyen, hvor han lekte drillpike med 235 kilo, men heldigvis ble verken han eller sikrere skadd. Beste kvinnelige styrkeløfter, ble Jeanette Viset, også fra ÅSK. I sitt første stevne løftet hun uten benkskjorte, og med løse drakter og knetjoringer. Hvis denne løfteren greier å holde interesse og motivasjon ved like, må man snart gjøre plass på en NM-pall, hun har flere grønne å gå på i alle øvelsene!

Beste benkpresser ble en light-utgave av Kjell Furesund, han er 10 kilo unna å fylle klassen sin, noe undertegnede tipper er et psykologisk stunt for å skremme eventuelle løftere i klassen under 125 kilo. Kretsmester i 67,5 kvinner, Anna Lena Hole fra FAK, presset det tyngste benkpresset gjennom tidene av en kvinne i Møre og Romsdal. 80 kilo gikk opp som en lek, med ei trang og vond F6 str 36! Jan Einar Roven fra FAK satte sin første norske rekord, med 245 kilo i benk. Dette var startskuddet for en som kommer til å bli de

KM i Møre og Romsdal

Tekst og foto: Egil Johnsen

kommende sesongers råeste benkpresser! Månen til talent skal man lete lenge etter. Allerede ligger han kun desimaler bak Furesund på poeng.

Av debutantene på stevnet, utmerket John Even Gjendem seg med å gjøre 430 kilo totalt, han brukte kun singlet i bøy og mark. Svein Olav Farstad skulle kjøre inn ei trang skjorte, og bomma på sine tre løft. Bjørn Larsen gikk for ny norsk rekord i Junior +125, men fikk underkjent på signal. Den godeste Larsen var vel et par hakk for tent. Arild Waage satte ny pers i bøy, med 200 kilo. Dag Runar Øye satte ny pers i å ryke ut av stevner, foreløpig bestenotering; fjerde stevne på rad uten skjortetreff. Ann Kristin Berli perset i bøy og mark, helt etter oppskriften, men ei allerede vond skulder ble ikke bedre av å ta en goodmorning med 100 kilo under bøy nummer 2. Så alle benkpressene stoppet midtveis. Trond Fjøren var skummelt nærme på å ta tilbake rekorden i +125, men det nytter ikke å være "mister fix it all" i to døgn før stevnet, og spasere inn til rekord. Trond hjalp for mange, fikk for dårlig tid til oppvarming og hvile. Men at 275 er rett rundt hjørnet... Ingen tvil hos undertegnede.



Jan Einar Roven satte ny norsk rekord i benkpress

Evaluering

Stevnet gikk som forventet arrangementsmessig, vi hadde for få hjelpere til løfterne, og et plating-lag for lite. Men det gikk, og alle er godt fornøyde. Vi har funnet de ting vi trenger å rette på til Benk-NM, og vi ser med forventning frem til å arrangere flere store stevner i fremtiden.



Eivind Sperre Austnes ble beste løfter på poeng

Diddls hjørne - Rekorder i benkpress

Tekst: Jan Baggerud Larsen

Dagens regler for rekorder i benkpress kan være noe forvirrende. Dette ble enda klarere etter å ha overhørt følgende samtale på et helsestudio. Samtalen var mellom en styrkeløfter (heretter kalt "Løfter"), og en tilfeldig trimmer på helsestudioet (heretter kalt "Tulling")

Tulling Du ser sterk ut.

Driver du med kroppsbygging?

Løfter Nei, jeg driver med styrkeløft

Tulling Styrkeløft?

Løfter Ja, jeg konkurrerer i knebøy, benkpress og markløft

Tulling Å ja benkpress ja. Hvor mye tar du i benken?

Løfter 200 kilo

Tulling Jeg har en onkel som har tatt 250 kilo hjemme i kjelleren, men han er mye mindre enn deg. Han er veldig senesterk. Hva er Norgesrekorden i benkpress?

Løfter I den tyngste vektclassen er den 260 kilo
Tulling Å? Jeg trodde det var mer? Jeg kjenner nemlig en som ...

Løfter Nei, det er det tyngste som er løftet i benkpress i styrkeløft

Tulling Benkpress i styrkeløft?

Løfter Ja, den samme løfteren har tatt 270 kilo i benkpress, men det var på NM i benkpress, så det er bare en mesterskapsrekord

Tulling Jaha? I styrkeløft da eller?

Løfter Nei, i benkpress på NM i benkpress

Tulling Javel? Hva er den nordiske rekorden da?

Løfter 270 kilo

Tulling I benkpress på det nordiske mesterskapet i benkpress?

Løfter Nei, i det hele tatt

Tulling Hæ?

Løfter Ja, det er det samme som mesterskapsrekorden i benkpress satt på NM i benkpress

Tulling Som er mer enn den norske rekorden?

Løfter Ja

Tulling Hva er verdensrekorden da?

Løfter I benkpress i styrkeløft eller i single lift?

Tulling Single lift? Mener du at de løfter flere repetisjoner i benkpress i styrkeløft?

Løfter Nei, men i benkpress i styrkeløft er verdensrekorden 267,5 kilo

Tulling Hvor mange repetisjoner var det?

Løfter En

Tulling Aha, så det er også single lift rekorden?

Løfter Nei. Han som har den rekorden driver ikke med styrkeløft

Tulling Neivel? Så verdensrekorden i benkpress i styrkeløft er 267,5 kilo?

Men er ikke den nordiske rekorden på 270 kilo da?

Løfter Jo, men den ble satt på NM i benkpress

Tulling Ja, selvsagt. Så verdensrekorden i benkpress

i styrkeløft er lavere enn mesterskapsrekorden i benkpress satt på NM i benkpress?

Løfter Ja det stemmer. Styrkeløfteren som har den norske rekorden i benkpress på 260 kilo løftet også 268 kilo i en annen konkurranse, men det ble ikke godkjent som verdensrekord i benkpress i styrkeløft

Tulling Fordi det var på NM i benkpress?

Løfter Nei, det var på NM i styrkeløft

Tulling Jaha?

Løfter Han skadet seg i knebøy og dette gjorde at han ikke kunne løfte markløft

Tulling Men han klarte 268 kilo i benkpress?

Løfter Ja

Tulling Hva slags rekord ble 268 kilo da?

Løfter Det ble ikke noen rekord i det hele tatt

Tulling Men Norgesrekorden i benkpress var på 260 kilo og verdensrekorden var på 267,5 kilo, og likevel ble ikke 268 kilo noen rekord?

Løfter Nei, er du gal! Det er den samme løfteren som har den norske rekorden på 260 kilo. Denne satte han etter sin nordiske rekord på 270 kilo som også var mesterskapsrekorden i NM i benkpress.

260 kilo var forøvrig høyere enn verdensrekorden i benkpress i styrkeløft den gangen

Tulling Den norske rekorden var høyere enn verdensrekorden, men

Diddls hjørne - Rekorder i benkpress

Tekst: Jan Baggerud Larsen

lavere enn mesterskapsrekorden i benkpress satt på NM i benkpress?

Løfter Ja, denne løfteren var ganske tjukk, og greide ikke det doble av kroppsvekta si i markløft. Derfor ble det ikke godkjent som verdensrekord

Tulling Ja, det er jo logisk siden han var så tjukk

Løfter Når han var litt tynnere så klarte han faktisk 270,5 kilo i benkpress, og det doble av kroppsvekta si i markløft

Tulling Oj! Høyere enn verdensrekorden!

Løfter Ja, men det ble ikke godkjent som rekord

Tulling Nei? Var det på VM i benkpress?

Løfter Nei, det var på kretsmesterskapet i styrkeløft

Tulling Jaha?

Løfter Det viste seg etterpå at kun en av dommerne var internasjonale

Tulling Dommer? Hadde løfteren gjort noe galt?

Løfter Nei, men de manglet to internasjonale dommere

Tulling Hvorfor må man ha innvandrere som dommere?

Løfter De behøver ikke være innvandrere, men de må være internasjonale

Tulling Ja da kan jeg forstå at de ikke så forskjell på dommerne

Løfter Så det ble ikke noen rekord, fordi en av dommerne var nasjonal dommer

Tulling Ingen rekord? Men det ble vel nordisk rekord siden den gamle var 270 kilo?

Løfter Nei. Han løftet jo på KM

Tulling Norsk rekord ble det vel ihvertfall!

Løfter Nei, den siste dommeren var bare kretsdommer

Tulling Jeg forstår ikke hvorfor dommere skal bry seg med styrkeløft. Har de ikke nok å drive med i retten?

Løfter På NM i styrkeløft var det også en annen norsk løfter som løftet 260,5 kilo i benkpress

Tulling Det ble ny norsk rekord da eller?

Løfter Nei

Tulling Aha! Nå begynner jeg å forstå det. Så det ble norsk single lift rekord!

Løfter Nei, single lift gjelder kun for verdensrekorder

Tulling OK, men hvorfor ble det ikke norsk rekord? Var han fryktelig tjukk, eller var det bare hvite kretsdommere?

Løfter Han var tjukk, men han var likevel sterk nok til å løfte dobbel kroppsvekt i markløft

Tulling Så han prøvde altså dobbel kroppsvekt i markløft for å få rekorden? Ble han skadet?

Løfter Nei, han prøvde på 25 kilo

Tulling 25 kilo?

Løfter Ja, i Norge kan man sette norsk rekord i

benkpress uansett hvor tjukk man er

Tulling Klarte han ikke å løfte 25 kilo i markløft?

Løfter Jo, men han hadde ikke på seg lange nok sokker

Tulling Hæ? Kunne han ikke ta på lange sokker og så gjøre et forsøk til?

Løfter Jo han gjorde det i andre forsøk, men da kom knebindene borti sokkene

Tulling Knebindene?

Løfter Ja, og i siste forsøk glemte han å ta av seg hatten

Tulling ...

Løfter HALLO? HALLO? KAN NOEN RINGE ETTER EN AMBULANSE! DET ER EN MANN HER SOM HAR BESVIMT!