

## Sommer 2014

Til regionens medlemmer

Året startet med at EPF kåret Kjell Egil Bakkelund, Oslo SK, til årets løfter i Europa for menn. Det slo an tonen kan man si, ettersom både stevneresultater og oppslutning om samlinger og andre aktiviteter i første halvår har vært upåklagelig. Forsøket med 3-dagers treningscamp ble eksempelvis meget godt mottatt, og den internasjonale medaljefangsten til regionens utøvere taler for seg selv, se nedenfor (delgrensmedaljer ikke medtatt):

### Internasjonale medaljer

- Gull i EM Styrkeløft til Kjell E. Bakkelund, Oslo SK.
- Gull i EM Styrkeløft junior til Inger Johanne Ruud, Askim SK.
- Gull i Nordisk Styrkeløft junior til Karen Hesthammer, Oslo SK.
- Gull i Nordisk Styrkeløft junior til Simon Bråthe Johansen, Lenja AK.
- Gull i Nordisk Styrkeløft junior til Andre Midtby, Oslo SK.
- Gull i VM Benkpress veteran til Bjarne Synstad, Lørenskog AK.
- Gull i VM Klassisk Styrkeløft veteran til Truls Kristensen, Askim SK.
- Sølv i EM Styrkeløft til Heidi Hille Arnesen IL Kraftsport.
- Sølv i EM Styrkeløft junior til Erle Engmark, Oslo SK.
- Sølv i VM Benkpress veteran til Ann Kristin Olsen, Moss SIK.
- Sølv VM Benkpress veteran til Ronny Olaisen, IL Kraftsport.
- Sølv i Nordisk Styrkeløft junior til Jonas Dalby Mathiesen, Oslo SK.
- Bronse i VM Klassisk Styrkeløft junior til André Midtby, Oslo SK.
- Bronse i EM Styrkeløft junior til Karen Hesthammer, Oslo SK.

### Grensesprengende løfting

Den 11. mai, under EM 2014 i Sofia, Bulgaria ble nordmannen Carl Yngvar Christensen, kong Carl, med en kroppsvekt på drøyt 165 kg, først i verden med 1.200 kg sammenlagt.

Tretten dager senere, 24. mai, under VM benkpress 2014 i Rødby, Danmark, ble den finske løfteren Fredrik Smulter, som veide 150 kg blank, først med i verden 400 kg i benkpress.

Spørsmålet er nå, hva kommer først; 400 kg i markløft eller 500 kg i knebøy?

### Mesterskap i regionen 2014

- RM ble lørdag 08. februar arrangert av Askim SK i Østfold Næringspark Askim.
- Sydnorsk mesterskap arrangeres 06-07. september av Lenja AK i Gressvikhallen, Gressvik.
- RM Klassisk arrangeres lørdag 25. oktober av Oslo SK i Bjølsenhallen, Oslo.

### Høstens kurs & samlinger i regionen

- Regional jentesamling arrangeres lørdag 16. august på Avancia, Skedsmo.
- Lederkurs og klubblederkonferanse holdes lørdag 29. november i Osloidrettens Hus, Oslo.

### VM Styrkeløft 2014

Høstens altoverskyggende begivenhet er VM Styrkeløft, 02-08. november i Denver, USA.

Her er en rekke spenningsmomenter. Kan Kjell Egil forsvare VM-gullet? Får vi se 400 kg i markløft eller 500 kg i knebøy - eller begge deler? Er det kong Carl som skal gjøre det først? Med gyldne minner fra årets EM, ser vi med ekstra spenning og forventning fram til VM.

En riktig trivelig og styrkende sommer ønskes alle våre medlemmer fra

Hans Martin Arnesen  
Leder i Styrkeløftregion Øst