

Det drar ihop sig för sista serieomgången och för vissa i Elitserierna väntar dessutom ett Lag SM. Särskilt kul är att se jämnheten i vissa serier, det borde bidra till att man satsar lite extra inför denna sista omgång. Under året kan man generellt se att omgång 3 är en något sämre omgång än övriga. Kanske det beror på att sommaren inte är den mest uppskattade perioden för tung träning och att tävlingsformen inte hunnit igång riktigt efter ledigheter. Det är fortfarande alltför många som inte registrerar ett enda resultat under året. Liksom inför detta år kommer det även inför nästa års serie presenteras en lista på de klubbar som behöver fundera på om de ska fortsätta stå med i respektive serie eller avanmäla sig. Följ serien och kämpa på i sista omgången!

## **KLASSISK STYRKELYFT**

### **Elitserien Klassisk Styrkelyft Dam**

Fem lag från denna serie är välkomna att göra upp vid Lag-SM i Falkenberg i december. Just nu är det väldigt jämnt mellan några goda kandidater. Fjölårsvinnarna Täby AK toppar tabellen med 3,5p marginal före Sundbybergs TK. Sundbyberg som vid förra årets Lag SM kom 5a. Kanske är de revanschsugna? Umeåklubben IKSU ligger på 3e plats endast 10p efter 2an och visst vore det kul att få ett norrländskt lag med på Lagfinalen i år? Även Kungälv som inte deltog i förra årets final är just nu på en fjärdeplats 8p efter IKSU och Huddinge SK på 5e. Utanför Lag-SM plats JUST NU ligger förra årets 4a Göteborg KK. Därefter nästa norrlandsklubb genom Luleå AK samt 8a Örebro KK (2a i finalen 2023). Med tanke på hur lite det skiljer dessa lag åt bör det vara mellan dessa 8 det står, såvida inget drastiskt händer åt det ena eller andra hållet. Beakta att både IKSU och Huddinge kom upp i Elitserien i år. Täby AK har med 1p marginal haft den högsta poängen vid en omgång. Vi kan vänta oss en tight Lag SM final!

#### **Div. 1 Klassisk Styrkelyft Dam**

Gävle KK med främst sina superstarka unga tjejer, bl.a. NM-deltagare leder tabellen stabilt med 48p före Malmö LK som också gjort ett fint år. Stockholms AK och Pure Power kommer strax därefter med ett skutt på 44p ned till Nyköping som tillhör de som just nu ligger på uppflyttningsplats. Nyköping som kom upp i Div 1 till i år!

#### **Div. 2 Klassisk Styrkelyft Dam**

Fyshuset SK Gefle toppar divisionen med 75p före Borås och Huddinges 2a lag. Sedan är ett rejält kliv ned till Skövde och Umeå som ser relativt kalra ut för uppflyttningsplatser. Ett varningens finger till Skövde som nollat omg 3. Tyvärr syns alltför många nollor i denna serie och flera lag som inte registrerat ett enda resultat.

### **Elitserien Klassisk Styrkelyft Herr**

Förra årets Lag-SM 5a, storklubben Södertälje AK med bl.a. årets hittills främste och 5e främsta klassiska herrstyrkelyftare på poäng toppar tabellen. Lag SM arrangören Falkenberg som itne deltog vid förra årets Lag SM har också flera landslagslyftare i olika åldrar och ligger nu på en fin 2a plats 12p efter Södertälje. 14p därefter hittar vi Täby som inte heller var med i Herrfinalen 2023, också de en storklubb med många tävlande. Det blir ett riktigt derby mellan Göteborgs SK och förra årets 2a Göteborg KK men där just nu nykomlingen GSK är 7,5p före GKK som båda ligger på Lag SM plats. Upsala TK, Lund (3a 2023) och förra årets Lag SM vinnare Pure Power behöver öka takten föra tt komma ikapp vid sista omgången.

En jämn kamp förs mellan framförallt Pure Power, Södertälje och Lund där Pure Power just nu leder efter tre mycket jämna omgångar och ednast 5p skillnad mellan omgång 1-3. På Lag SM plats ligger just nu även Göteborg KK (arrangörer) och Vedums AIS, Upsala 10 resp 16 poäng efter. Södertälje har hittills de två högsta poängtopparna i serien med över 400p.

### **Division 1 Klassisk Styrkelyft Herr**

Jönköpings SK leder ligan med 806p före Gävle KK 779p och Stockholms AK 772p. Därefter också på uppflyttningsplats hittar vi Täbys 2a lag samt Väsby. Därefter följer en väldigt jämn tröm av klubbar. Det skiljer endast 26,5p mellan plats 5 och 11 så Westbo, Sandviken, Huddinge, Eskilstuna, Luleå och Trossö har fortfarande goda chanser att ta sig upp till Elitserien.

### **Division 2 Klassisk Styrkelyft Herr**

Västerås leder med 60p före Stockholm AKs 2a lag och bör därför ha en betryggande ledning. Fyshuset i Gävle och Huddinges 2a lag och Malmö KSK är nu på uppflyttningsplats men även här finns de som flåsar i nacken. Det skiljer 31p mellan plats 5-9. Även här alltför många som nollat samtliga omgångar.

### **Junior & Ungdom Klassisk Styrkelyft Dam**

För första gången har vi denna serie och vi mjukstartar med endast två lag. Dock är de förhållandevis jämna men där Täby leder med 672p över Göteborg KKs 633p. Förhoppningsvis blir det ett par till lag till nästa år, funder över det ni som har minst 3st U/J tjejer!

### **Junior & Ungdom Klassisk Styrkelyft Herr**

En relativt stor serie med 17 anmälda lag där endast ett lag nollat samtliga omgångar. Leder gör Falkenberg som med sina unga starka grabbar även till stor del deltar i klubbens Elitserielag. Uppsalalaget ligger på en god 2a plats före TK Trossö. En jämn kamp och 4,5p marginal pågår mellan Täby och Jönköping där starkast lag får visa sig under sista omgången. Även Göteborg KK ligger bra med efter.

### **Veteran Klassisk Styrkelyft Dam**

Även i denna serie kan man hoppas på fler lag 2025 som vågar utmana de övriga. Seriestarka Täby med flera Veteranlandslagsdamer behåller ledningen starkt på 488p. Borlänge började mycket bra medan omgång 3 blev en djupdykning och ligger nu 2a på 432p. Väldigt synd då det skiljer endast 4,5p mellan Täbys och Borlänges bästa omgångar. Sundsvall med endast en dam i två omgångar har tyvärr inte så mycket att sätta emot de andra.

### **Veteran Klassisk Styrkelyft Herr**

Täby toppar väldigt starkt med 60p marginal före Vedums starka gubbar 696p mot 636p. Västerås 50 p ytterligare därefter. Eskilstuna och Svalöv får sikta in sig på att vara topp 5. Tyvärr några nollomgångar för flera men inget lag som helnollar.

## **KLASSISK BÄNKPRESS**

### **Elitserien Klassisk Bänkprens Dam**

Här är det minsann mycket jämnt mellan 1an Göteborg KK (4a 2023) och Upsala TK, förra årets Lag SM vinnare. Endast 2p skiljer dem åt men 3an Täby har med 0,35p marginal seriens hittills högsta uppnådda poäng. Väldigt tätt efter på 4e plats ligger Malmö LK med tvåfaldiga världens bästa Klassiska Bänkprensdam i laget. Även 2023 års 3a Sundbybergs TK ser ut att kunna ta sig till finalen såvida inte Örebro, Huddinge eller Borlänge gör ett ordentligt ryck. Pure Power, Linköping, Karlstad, Lund och Trossö är just nu på nedflyttningsplats.

### **Div. 1 Klassisk Bänkprens Dam**

Falkenberg toppar serien 20p före Fyshuset Gefle och endast 9,5p efter dem gnager Stockholms AK. Vedum ytterligare p efter och sedan ett litet hopp ner till Sundsvall och Malmö KSK som med 2, poängs skillnad gör upp om uppflyttning, vilket ju blir rafflande inför den sista omgång. Vi får se ifall de lag som nollar helt antingen kommer att flyttas ner eller ifall de väljer att lämna.

### **Elitserien Klassisk Bänkprens Herr**

De starka bänkpressarna i Hallsberg ser ut att leda betryggande med 41p marginal till 2an Täby (3a 2023). Som 3a hittar vi Trossö med en stark junior som toppar lagets hittills alla omgångar. Göteborg KK på 4 plats tillika 4a 2023 vill säkert ha en medalj på årets Lag SM men ser ut att behöva jobba en del för det. Falkenberg, förra årets Bänkpressmästare ligger 5a men tittar man på individuella omgångar så syns en otrolig jämnhet. Förutom Hallsberg och Täby skiljer det 5p mellan fem andra lags bästa lyfta poäng under en serie, jämnt så det förslår alltså. Här gäller uthållighet och jämnhet för att ta sig till final. Det finns några av de som ligger på nedflyttningsplats som behöver tagga till inför sista omgången då det är väldigt jämnt mellan vissa.

#### **Division 1 Klassisk Bänkpress Herr**

Sandviken leder med marginal före Hallsbergs 2a lag som ser ut att få två lag i Elitserien nästa år. Även Jönköping, Nynäshamn och Sundsvall ligger just nu på uppflyttningsplats och Stockholm är strax efter samt att Malmö och Eskilstuna för en jämn kamp att om möjligt komma ikapp.

#### **Division 2 Klassisk Bänkpress Herr**

Wasa, Barilla och OLW-staden Filipstad toppar med 10p före Fyshuset Gefle i Gävle. Även Malmö KSK och Skellefteå har hittills gjort ett bra år och säkrat uppflyttning medan Umeå Power bara registrerat poäng omg 3 men ser ut att ligga topp fem då Forshaga och Härnösand nollat helt hittills.

#### **Junior & Ungdom Klassisk Bänkpress Dam**

Även här är Täby och Göteborg KK tappra med varsitt lag där Täby toppar med två riktigt bra första omgångar medan de tappat lite den 3e. Det skiljer dryga 20p lagen åt så det är ganska jämnt men vi hoppas få se ytterligare något lag i denna serie 2025.

#### **Junior & Ungdom Klassisk Bänkpress Herr**

TK Trossös starka unga herrar leder på 808p före Täbys 975p. Ca 50p därefter är Falkenberg och ett snäpp ner ytterligare är Göteborg KK på 676p och Jönköping på 618p.

#### **Veteran Klassisk Bänkpress Dam**

Även i år leder Södertälje storartat medan Täby, Stockholms AK och Borlänge i tur och ordning slåss om plats 2-4. Förutom Södertälje har Borlänge haft den bästa poängomgången med 181p omg 1. Sundsvall hade en svag omgång 2 och ligger tyvärr för långt efter de övriga.

#### **Veteran Klassisk Bänkpress Herr**

Täby har hållt en stabil och jämn serie hittills med toppnotering omg 1, dock endast 0,9p sämre än nu 4an Sundbybergs omg1. 2a i serien är Håbo, 10p efter Täby. 9p därefter är Filipstad och sedan 40p ner till Sundbyberg. Bara 4,5p därefter är Eskilstuna som har 2,5p ner till Vedum. Saker och ting kan alltså kastas om vid omgång 4 och bästa lag må segra!

### **UTRUSTAD STYRKELYFT & BÄNKPRESS**

#### **Utrustad Styrkelyft Dam**

Denna serie ser ut att vara så gott som död då endast ett lag har registrerat poäng en omgång genom Sundbyberg. Karlskogaklubben Västra AK nollar helt och ingen mer finns i serien.

#### **Utrustad Styrkelyft Herr**

SM arrangören Vedum leder på 579p med sin enormt jämna serie före Helsingborgsklubben HAK Greppet på 441p men som nollat omgång 1. Nollat omgång 1 gjorde även Nora, Sundbyberg och Falköping. Både 2an, 3an och 4an har dock gjort mer poäng än Vedum med sina bästa resultat så det kunde sett annrolunda ut med bättre start för några.

#### **Utrustad Bänkpress Dam**

Sundbyberg med endast landslagslyftare leder serien på fina 710p före Vedum 595p,

Helsingborg 367p och Sundsvall 355p.

**Utrustad Bänkpress Herr**

Vedum har gjort tre fina omgångar och leder med starka 762p före 2an Sundbybergs 656p. Håbo knappt 10p efter kan säkert ställa til det för Sundbyberg i sista omgången ifall det vill sig väl för dem. Södertälje gjrode en ritkigt fin omgång 3 och är individuellt bäst på en omgång efter Vedum. Dock bleb omg 2 för dålig och de har hittills 579p. Helsingborg 502p, därefter ser det lite mer glest ut för övriga i tabellen.

/Kansliet