



Klar for VM i styrkeløft

I neste uke arrangerer Sandnes Atletklubb VM i styrkeløft. Tone Ingebretsen i atletklubben er travelt med forberedelser, i tillegg er hun president i Norges Styrkeløftforbund og reservedeltaker under VM.

SIDE 9



RÅSTERK: Hommersåkgutten Andreas Hjelmtveit viser litt av kreftene sine ved å bruke president i Norges styrkeløftforbund, Tone Ingebretsen, som vektslang. Han deltar i klassen 100 kg. (Foto: Trude Lea)

Tar krafttak i styrkeløft-VM

Tone Ingebretsen er president i Norges styrkeløftforbund, og har nok å henge fingrene i foran neste ukes VM. Den spreke trebarnsmoren er både administrator og reserve på tøværsiden.

Av TRUDE LEA

Sandnes Atletklubb ble for tre år siden tildelt årets VM i styrkeløft. Dels på grunn av manglende støtte fra kommunen og problemer med å finne egnet lokale, ble mesterskapet bestemt flyttet til Stavanger med den lokale atletklubben stående som teknisk arrangør.

– Selv om vi tok høyde for å arrangere verdensmesterskapet i Sandnes, ble til slutt den økonomiske biten, samt forskjell i personlig engasjement avgjørende. Dermed falt valget på nabobyen, sier Tone Ingebretsen.

Velvilje

Presidenten i Norges Styrkeløftforbund vet godt hva hun snakker om. Siden de siste månedene har dreid seg om planlegging og møter i anledning neste ukes arrangement, har det vært godt å ha engasjerte personer rundt seg.

– Vi møtte velvilje fra Stavanger kommune fra første stund, og de stilte storhallen gratis til disposisjon under hele mesterskapet. I tillegg

fikk vi en økonomisk støtte på en halv million kroner, sier Ingebretsen fornøyd.

Lokale håp

Arrangørklubben stiller med tre utøvere, i tillegg til Ingebretsen selv, som er reserve. Andreas Hjelmtveit representerer Hommersåk Atletklubb, og er det fjerde lokale håpet under neste ukes verdensmesterskap.

– Jeg håper virkelig at laget unngår skader, for jeg har ikke prioritert treningen de siste ukene, innrømmer en småengstelig Ingebretsen.

Hommersåkgutten har imidlertid ikke slurvet med forberedelsene, og i sin debut i et verdensmesterskap på seniornivå, sikrer 23-åringen mot medalje.

– Jeg blir skuffet dersom jeg ikke oppnår en plassering blant de fem beste, og hvis alt klaffer, er medalje absolutt en realistisk målsetting, sier Hjelmtveit.

Press

Som i andre idretter hvor utøver-

ne inndeles i vektklasser, er det også i styrkeløft et visst vektpress i dagene før konkurranse. Det gjelder om å treffe matchvekta ett-hundre prosent.

– Spesielt for de som kommer langveis fra, kan dette bli et problem. Reising fører til mye vann i kroppen, som utøverne må kvitte seg med før innveilingen, forklarer Tone Ingebretsen.

Hjelmtveit føler han har god kontroll på vekta, og roses for sitt fokus på riktig kosthold.

– Andreas har alltid vært bevisst på hva han putter i munnen, skryter Ingebretsen.

Dopingrykter

Presidenten i Norges Styrkeløftforbund er klar over at idretten sliter med gamle fordommer om utbredt bruk av doping.

– Det har de siste årene blitt jobbet kontinuerlig med å renske utøverne fra dopingrykter. Antidoping Norge er stadig på banen, og bare i løpet av den siste måneden har det de tatt fem stik-

kontroller her i lokalene, sier Ingebretsen, og sikter til Sandnes Atletklubbs treningsrom i Lurahallen.

Hun forteller videre at to land er utestengt fra internasjonale konkurranser ut 2007.

– Det internasjonale styrkeløftforbundet (IPF) har ekskludert Russland og Ukraina på grunn av sin dårlige antidoping politikk, sier Ingebretsen.

Stort

Foruten selve mesterskapet, som starter med innveing og løfting i enkelte vektklasser på mandag, avholdes det dagen før kongress for ledere og trenere fra de 47 ulike nasjonene som deltar.

– Det har vært mye å organisere i forbindelse med et så stort arrangement, som totalt teller 322 løftere, sier Ingebretsen.

Som president er hun optimistisk på de norske utøvernes vegne.

– Jeg håper på flere norske medaljer enn det noen gang har vært tidligere, og satser på at det

blir gull i noen av klassene. Samtidig vet jeg at det er mye som skal klaffe, og at det er små marginer som avgjør, sier Ingebretsen.

Fakta:

VM i styrkeløft

- Arrangeres i Stavanger idrettshall 6. - 11. november
- 45 nasjoner med totalt 322 utøvere deltar
- Damene konkurrerer i 10 vektklasser, herrene 11
- Øvelsene er markløft, benpress og knebøy
- Antall kilo for hver øvelse blir summert, og det er totalsummen som er avgjørende for plasseringen
- Fra Sandnes deltar også Sigve Valentinsen, Sandnes AK, (82,5 kg), Tor Herman Om-land, Sandnes AK (110 kg) og Linda Høiland, Sandnes AK (60 kg).