

# Silver till stark talang

## STYRKELYFT

Allt började med att hon vann ett styrketest under Nollamässan för några år sedan.

I lördags kom jättetalangen Tessie Ahlstrand tvåa i Riksmästerskapen i klassisk styrkelyft.

– Kul men jag har tränat lite för lite i sommar, säger 15-åringen som är starkare än de flesta.

I alla fall starkare än de flesta i sin åldersgrupp och viktclass, killar inkluderade.

I lördags rörde det sig om klassisk styrkelyft. Det vill säga lyftning utan speciella knälinor, dräkter och andra utrustningsdetaljer som gör att man ökar mer.

– Det här är roligare och ärligare, säger Tessie. Dessutom har vi aldrig köpt någon dräkt heller så det är så här vi föredrar att tävla.

### Började för tre år sedan

Tessie kom in i sporten tillsammans med storsyster Nellie för tre år sedan.

– Vi testade lite under Nollamässan för tre år sedan. Nellie ledde men så provade jag en gång till och då vann jag, säger Tessie.

På den vägen är det, båda började i Umeå Power och visade sig vara mycket talangfulla.

– De resultat Tessie och Nellie nått beror till största del på talang. Träningsmässigt finns det mycket mer att göra, säger Umeå Powers Janne Lundberg.

Nu slutade Tessie som sagt på andra plats i riksmästerskapen, besegrad bara av Helena Fallermo från Lerum som är mer än dubbelt så gammal som Tessie. Då ska man också veta att man som styrkelyftare oftast är bäst när man nått 30.

– Tessie kommer att låta tala om sig också i framtiden, var så säker, säger Janne Lundberg, som hört att Styrkelyftförbundet jobbar hårt för att RM i klassisk



Talangen Tessie Ahlstrand Umeå Power slutade på andra plats i helgens Riksmästerskap i klassisk styrkelyft i Umeå.

FOTO: HANNA DEGERSTRÖM

styrkelyft redan nästa år ska få SM-status.

Kanske då också med Umeå Power som arrangör. Hela klubben, inte bara de fem aktiva lyftarna, visade styrka i genomförande av arrangemanget.

GUNNAR JOHNSON  
090-15 12 26  
gunnar.johansson@vk.se



stadium

VK

## Terrängserie

Satsa på att springa – iktfull löptävling  
Måndagskvällar 18.00

Tävlingdagar: 6/8, 16/8, 23/8, 30/8.  
Start o målgång: Backens Ekspår (Kullenägen).  
Sträckor: 500 m upp till 8 år, 1000 m för äldre.  
Avgift: 20 kr per start, 30/8 40 kr. Anmälan från 17.15 på plats. 30 aug Lilla Umedalenstävlingen, se separat inbjudan hemsidan.

Läs mera på [www.umedalenif.nu](http://www.umedalenif.nu)  
Arr: Umedalens IF



folklidat.se