

December Cuppen

Text & foto: Joachim Bartoll

Decemercupen arrangeras av Skånes Kroppskulturförbund och höll även i år mycket hög klass! Tävligen startades redan 1989 och i arrangemanget ingår både Athletic Fitness och Bodybuilding med längd- och viktklasser i enlighet Svenska Bodybuildingförbundet. Sponsorer och utställare i år var Outlet Nutrition, Pro-Supplements, XXXL och Final Research.

Janna och jag anlände precis efter förbedömningarna. Som tur var sprang vi rakt på Peter Möllerström som gav mig en snabb genomgång. Och hör och häpna – de favoriter han ringade in på min anmälningslista stämde till nästan 100%!

Salen var fullsatt under tävlingarna och jag måste berömma arrangörerna för ljussättningen på scenen!

Under roddmomentet i Athletic Fitness var det tänkt att ett datasystem skulle ha visat hur de tävlande låg till under hela loppet på en stor bioduk. Men programvaran till maskinerna anlände först dagen innan och visade sig dessutom vara för gammal.

Förutom detta avlöpte allting planenligt. Till och med speakern Janne Malmkvist hade några ljusa stunder och var faktiskt rolig vid några tillfällen.



Hratch och vinnaren Roger Svensson i AF - 180 cm.

Athletic Fitness

AF Damer -165 cm

Jennie Nilsson vann med nio poäng över Lisa Johansson och Sofia Ryman med elva poäng vardera. Lisa blev tvåa totalt eftersom hon vunnit Rond 2 och gjort flest godkända chins. Då ska man från

raka armar dra sig upp tills hakan är ovanför stängen.

AF Damer +165 cm

Bara två deltog i denna klass och segern gick till Marina Richardsson på 15 poäng över Tina Johansson

AF Herrar -180 cm

Det blev tufft mellan Roger Svensson och Hratch Kalousdian. Hratch vann samtliga styrkemoment men Roger vann första och sista symmetrironden (där Hratch var tvåa). Något orättvist kan tyckas, men Roger hade en otrolig fysik med magrutor i världsklass. Trea var Simon Magnusson som vann roddmomentet men "bara" placerade sig fyra i symmetrirondena.

AF Herrar +180 cm

I den långa klassen vann Daniel Broverts tämligen överlägset på 6 poäng över Nedim Abdihodzic på 12 och Pierre Lundquist på 14. Daniel kammade hem styrkemomentet (dips och chins) samt roddmomentet och kom tvåa i symmetrironden. Mycket imponerande serie! Nedim vann symmetrironden men hade svårare att hävda sig i de fysiska ronderna. Pierre som hade gått på diet i endast 3 veckor (!) tog en tredjeplats i symmetri och rodd. Personligen tycker jag att både Daniel och Pierre hade en mer tilltalande fysik än Nadim, men det är ju som bekant domarna som dömer.

Bodybuilding, juniorer

Med endast två tävlande i -70, en i -80

samt fyra i +80 slogs klasserna ihop. I lättaste klassen vann Magnus Öjergren. I -80 var Dennis Jönsson ensam, men han var i kanonform, vilket ledde till en overallseger som bästa junior! Dennis var stenhård och hade fin symmetri. Joakim Nilsson vann +80 och placerade sig som tvåa overall (på samma poäng som Dennis efter de två ronderna.)

Bodybuilding, seniorer

Damer -52/+57

I lätta klassen var det i år bara två deltagare. Vinnaren blev Annelie Nilsson som var både något större och mycket hårdare än sin konkurrent Ingela Weise. Publiken uppskattade dock Ingelas fria program som mer var en dansuppvisning än posering som ska framhäva de obligatoriska poseringarna.

I tungvikten vann Isabella Györffy som tidigare i år kom på åttonde plats på SM i Athletic Fitness. Hon tog dessutom hem overall segern. Kanske blir det byggning nu i stället? På andra plats kom Phauline

Herrar -70

Med 8 poäng tog Kristian Karlsson hem första platsen över klubbkamraten Jonas



Jennie Nilsson 1:a i AF -165 cm.



Ovan: Lisa Johansson 2:a i AF -165 cm.
Nedan: Sofia Ryman 3:a i AF -165 cm.



Nedim Abdihodzic och vinnaren Daniel Broverts i AF +180 cm samt Pierre Lundquist.

Decembercupen

Lindén på 10 poäng. Kristian är något kortare och mer kompakt och hade ett bättre totalpaket än Jonas. Jonas var däremot strået hårdare men har lång midja och behöver arbeta mer på sin rygg.

Herrar -75/-80

Med enbart tre tävlande i varje klass slogs dessa samman. I -75 vann Thomas Nordlund med 26 poäng över Andreas Malmqvist på 28. I -80 ställde Dennis Jönsson som redan vunnit juniorklassen upp igen och vann både -80 och overall segern! En otrolig prestation av denna grabb från Hässleholms Hälsostudio! Räkna med att vi vill se dig slåss på SM! På andra plats kom Lennart Larsson på 13 poäng och Jonas Eibing på tredje med 17.

Herrar -90

Med ett startfält på 9 personer vann Reino Strand från Delta Gym ganska överlägset på 8 poäng över tvåan Erik Södersten på 13 och Johnny Adolfsson på 15 poäng. Reino var otroligt hård och väldigt symmetrisk – en klar favorit på framtida SM! Både Erik och Johnny hade något mer massa men saknade lite av Reinos symmetri och framförallt hårdhet. Reino var även mycket duktig på att slå poseringarna rätt, även om hans fria program var lite stelt.

Herrar +90

Med 10 anmälda lovade denna klass mycket gott. Dock lämnade Henrik Darnell och Jimmi Nilsson återbud. Efter första rondens delades 7:e samt 8:e pris ut för att lämna sex deltagare inför den sista rondens. Med en poäng vann Mikael Gustafson från Haninge Hälsostudio över Göran Nilsson från Pro Gym. Göran Nilsson var stenhård framifrån, klart bäst i klassen, men höll en hel del vatten runt korsryggen och gluteus. Dessutom var han smalare i muskulaturen än Mikael.

Mikael hade definitivt tävlingen bästa armar och axlar och näst intill perfekta linjer. Med bättre övre bröst, något tjockare rygg och större vader kommer han att bli svårslagen på SM! Tredje platsen gick överraskande till Jonas Lundberg en massiv kille som dock hade en del fysiska fenomen han borde dömts ned för (för att uttrycka det mildt.) Två av domarna hade honom



Dennis Jönsson, kvällens mesta vinnare, här på prispallen i seniorer -80 med Lennart Larsson och Jonas Eibing.



Erik Södersten, vinnaren Reino Strand i -90 samt Johan Adolfsson.

också som femma, men eftersom högsta respektive lägsta poäng stryks så snuvade han Per Juhl på tredjeplatsen med två poäng.

Overall segern i -90/+90 gick till Reino Strand som slog Mikael med hårdhet och något bättre posering.

Till höger

Göran Nilsson +90 gör en lat-spread. Här syns det tydligt att han håller vatten runt korsryggen och gluteus.



Resultat

ATHLETIC FITNESS

Damer -165

	Chins	Dips	Rodd	antal m
1. Jennie Nilsson, Hälsokällan Shape Up, Tranås	9	14	29	3
2. Lisa Johansson, Apladalens Sportcenter	13	16	28	5
3. Sofia Ryman, Sport & Prestation, Göteborg	11	16	29	0
4. Bitte Abrahamsson, Landskrona Kraftsportsklubb	9	13	29	5
5. Hanna Tigershand, Team Citygymet, Linköping	4	13	27	6

Damer +165

1. Marina Richardsson	5	11	30	8
2. Tina Johansson	0	6	30	3

Herrar -180

1. Roger Svensson	18	27	34	5
2. Hratch Kalousdian	20	32	35	4
3. Simon Magnusson	16	26	36	3
4. John Söderström	20	23	33	6
5. Christer Öberg	16	25	34	1
6. David Sica	25	39	32	3
7. Fierro Smith	16	26	33	7
8. Kosta Christoforidis	16	27	32	7
9. Elof Åhlander	16	25	31	1

Herrar +180

1. Daniel Broverts	22	30	36	7
2. Nedim Abdihodzic	16	21	35	5
3. Pierre Lundqvist	12	21	36	4
4. Jonas Mårtensson	11	22	36	0
5. Janne Wallin	14	20	36	7
6. Samuel Nyberg	16	31	35	4
7. Johan Pettersson	13	20	35	8
8. Stojan Hegedis	17	21	35	1
9. Per Friberg	12	13	34	2

BODYBUILDING

Damer -52

1. Annelie Nilsson, Team Vital, Filipstad
2. Ingela Weise, Athletic Team, Malmö

Damer +57

1. Isabella Györfly, Athletic Team Malmö
2. Phauline Svensson, Team Växjö BBK
3. Tarja Karlsson, Team BBK Trelleborg

Herrar Juniorer -70

1. Magnus Öjergren, Alafors Gym
2. Andreas Persson, Athletic Team, Malmö

Herrar Juniorer -80

1. Dennis Jönsson, Hässleholms Hälsostudio
(Overall vinnare juniorer)

Herrar Juniorer +80

1. Joakim Nilsson, Sports Club, Halmstad
2. Jimmi Nilsson, Athletic Team, Malmö
3. Johan Carlsson, Team Växjö BBK
4. Henrik Darnell, Atlantica Träning- & Utbildningscenter, Falköping

Herrar Seniorer -70

1. Kristian Karlsson, Nutrition Outlet, Göteborg
2. Jonas Lindén, Nutrition Outlet, Göteborg
3. Magnus Öjergren, Alafors Gym
4. Andreas Persson, Athletic Team, Malmö

Herrar Seniorer -75

1. Thomas Nordlund, Kinna Hälsostudio
2. Andreas Malmqvist, Malmö Atletklubb
3. Lars Skoog, Team BBK Trelleborg

Herrar Seniorer -80

1. Dennis Jönsson, Hässleholms Hälsostudio
(overall -75/-80)
2. Lennart Larsson, Flex Gym, Tyresö
3. Jonas Eibing, Delta Gym, Stockholm

Herrar -90

1. Reino Strand, Delta Gym Stockholm
(Overall segrare)
2. Erik Södersten, Team Växjö BBK
3. Johan Adolfsson, Team Växjö BBK
4. Johan Carlsson, Aktiv Hälsocenter Finspång
5. Alexander Hansén, Crazy Gym Stockholm
6. Johan Månsson, Team Classic Helsingborg
7. Patrik Jadsten, Hörby Atletklubb
8. Thomas Hallberg, Team Växjö BBK
9. Erik Sandell, Pro Gym BBK Stockholm

Herrar +90

1. Mikael Gustafson, Haninge Hälsostudio
2. Göran Nilsson, Pro Gym BBK Stockholm
3. Jonas Lundberg, Atletika Varberg
4. Per Juhl, Delta Gym Stockholm
5. Joakim Nilsson, Sports Club Halmstad
6. Martin Johansson, Landskrona Kraftsportsklubb
7. Johan Carlsson, Team Växjö BBK
8. Björn Welin, Team Vital Gym Filipstad