ÍR fyrst félaga til að stofna lyftingadeild

Lyftingar má telja eina hina elstu íþrótt er á Íslandi hefur verið lögð stund á. Aflraunaáhugi hefur fylgt Íslendingum frá því land byggðist og Íslendingasögur varðveita margar frásagnir af knáum kraftamönnum og hraustlegum uppátækjum þeirra. Má þar nefna kempur á borð við Orm Stórólfsson, Gretti Ásmundsson og Finnboga ramma, svo einhverjir séu nefndir. Lyftingar eru ung keppnisíþrótt en eiga þó rætur að rekja til margvíslegra aflrauna sem tíðkast hafa hjá flestum þjóðum aftur í aldir. Má í því sambandi minna á Íslendinga hina fornu. Og hverjir hafa ekki heyrt um aflraunasteinana amlóða, hálfsterkan og fullsterkan, sem lengi voru notaðir til að mæla styrk sjómanna og hvar í bát þeir hentuðu.

Aflraunir voru á stefnuskrá ÍSÍ allt frá upphafi en iðkun ólympískra lyftinga sem keppnisíþróttar hér á landi hófst ekki að ráði fyrr en 1960 er nokkrir vaskir unglingar hófu að styrkja vöðva sína og skrokk með því að æfa lyftingar hjá ÍR það haust, en deild var stofnuð um íþróttina hjá ÍR í október 1962. Hvatamaður að stofnun deildarinnar og aðaldriffjöðrin í starfi hennar var Finnur Karlsson. Honum til góðrar aðstoðar var vinur hans Ólafur Björgvinsson. Á þessum tíma höfðu þrír vinir hans, Björn Ingvarsson og bræðurnir Eiríkur og Svavar Carlsen, duflað við lyftingar heima hjá sér. Átti það og mikill áhugi þeirra á íþróttinni sinn þátt í að lyftingadeildin varð að veruleika, svo ekki sé minnst á áhuga Finns. Lögðu þeir henni meðal annars til tæki sem þeir áttu og miðluðu liðsmönnum deildarinnar af þekkingu sinni á íþróttinni.

Meðal þeirra sem stigu sín fyrstu spor hjá lyftingadeild ÍR, í íþrótt þar sem þeir áttu eftir að gera garðinn frægan, voru Guðmundur Sigurðsson, Óskar Sigurpálsson, Björn Ingvarsson, Svavar Carlsen og Gunnar Alfreðsson.

Finnur Karlsson leiðbeinir í ÍR-húsinu við Túngötu.

Að sögn Finns Karlssonar mættu lyftingamenn hvarvetna mótlæti í upphafi og forráðamenn félaga höfðu engan áhuga á að taka íþrótt þeirra upp á arma sína fyrr en þeir gengu á fund Reynis Sigurðssonar formanns ÍR, eða Reynis í Sokkabúðinni, eins og þeir kölluðu hann jafnan. Tók hann þeim opnum örmum og var, ásamt stjórn félagsins, allur af vilja gerður að veita íþróttinni brautargengi.

Helteknir af lyftingatækjunum

Upphafið má ef til vill rekja til þess að haustið 1960 fékk Óskar Sigurpálsson vin sinn Guðmund Sigurðsson til að koma með sér á æfingu hjá frjálsíþróttadeild ÍR í ÍR-húsinu. Þá var Óskar 15 ára en Guðmundur 14. Sá síðarnefndi sá þar lyftingatæki í fyrsta sinn og varð bergnuminn; fékk þar bakteríu sem lifað hefur með honum síðan og sama má segja um Óskar. Þeir létu innrita sig í frjálsíþróttadeildina til að hafa möguleika á að nota tækin. Fljótlega varð tilgangurinn með því að fara á frjálsíþróttaæfingar sá einn að komast í lyftingatækin til þess að þjálfa upp Grettisvöðva. Hófst lyftingaferill beggja því í ÍR. Fleiri áhugamenn um aflraunir bættust í hópinn og þegar afl þeirra jókst fóru ekki saman þær þyngdir sem frjálsíþróttamenn vildu hafa á þeirri einu æfingastöng sem til var og þær þyngdir sem lyftingamennirnir vildu. Leiddi það til þess að þeir fengu sérstakan tíma fyrir sig og sérstök deild var um síðir stofnuð.

Óskar og Guðmundur áttu eftir að bera hróður Íslands víða. Keppti Óskar fyrstur íslenskra lyftingamanna á Ólympíuleikum, í Mexíkó 1968, og báðir voru þeir sendir til keppni í München 1972 með góðum árangri. Stóra stund lyftinganna var svo í Montreal 1976 er Guðmundur náði því að vinna fyrstur lyftingamanna til stiga í hinni opinberu stigakeppni leikanna og varð í 8.–9. sæti. Mótið var jafnframt heimsmeistaramót og gerði afrek Guðmundur það að verkum að Ísland varð í 18. sæti af 47 ríkjum í stigakeppni HM.

Röðin frá innritunarborðinu í ÍR-húsinu náði langt út á Túngötu

Lyftingar höfðu, þegar deildin var stofnuð, verið stundaðar hér á landi um nokkurra ára bil. Þó ekki með keppni fyrir augum heldur sem liður í uppbyggingu og þjálfun undir keppni í öðrum íþróttagreinum, einkum frjálsíþróttum. Fjöldi erlendra afreksmanna um og eftir 1950 taldi sig eiga lyftingaæfingum að þakka góðan árangur sinn. Því var eðlilegt að frjálsíþróttafólk ÍR, sem fylgdist mjög vel með þróuninni í íþróttaþjálfun, vildi bæta við sig æfingum með lyftingajárnum. Keypti ÍR lyftingatæki árið 1953 og var þeim komið fyrir í ÍR-húsinu. Á vorin voru þau flutt út á Melavöll þar sem íþróttamennirnir lyftu utanhúss yfir sumarmánuðina.

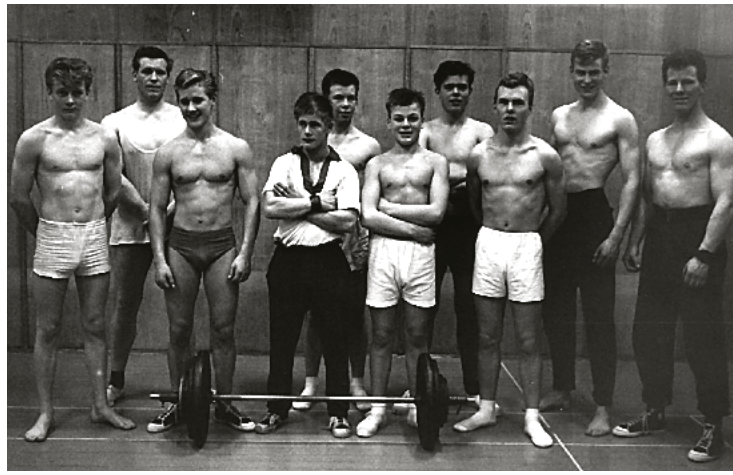
Haustið 1962 fengust sérstakir lyftingatímar í ÍR-húsinu við Túngötu og lögðu þá um 25 menn á ýmsum

aldri stund á íþróttina að staðaldri. Ákveðið var að auglýsa eftir nýjum félögum og bar það þann árangur að þegar innritun í deildina fór fram rétt eftir stofnun hennar myndaðist röð frá innritunarborðinu í ÍR-húsinu og langt út á Túngötu. Þegar ungverski þjálfarinn Simonyi Gabor kom öðru sinni til starfa hjá félaginu, í ársbyrjun 1963, lagði hann m.a. lyftingadeildinni ungu lið. Hóf hann fljótlega starf hjá deildinni sem þjálfari. Þótt hann væri ekki sérmenntaður í lyftingum kunni hann góð skil á íþróttinni. Lyftingamönnum ÍR fjölgaði stöðugt og munu þeir hafa verið um 40 árið eftir og 89 voru þeir orðnir 1964, samkvæmt kennsluskýrslum.

ÍR-húsið vettvangur fyrsta lyftingamótsins

Ekki höfðu menn æft ýkja lengi er þeir vildu reyna með sér í keppni og sjá þannig hvar þeir stæðu. Efnt var til opinbers kappmóts í ÍR-húsinu miðvikudaginn 16. janúar 1963. Mótsstjóri var Ólafur Björgvinsson og dómari Gabor. Var það fyrsta keppnin í lyftingum hérlendis. Keppt var í aðeins einni þrautinni, þreklyftingum, þ.e.a.s. jafnhendingu. Þátttakendur voru alls níu í fjórum þyngdarflokkum og árangur allgóður. Mótið vakti talsverða athygli, sagt var frá því í máli og myndum í bæjarblöðunum. „Þeir glíma ekki við Amlóða og Hálfsterk," sagði í fyrirsögn á hálfsíðu frétt Vísis af mótinu daginn eftir að það var haldið.

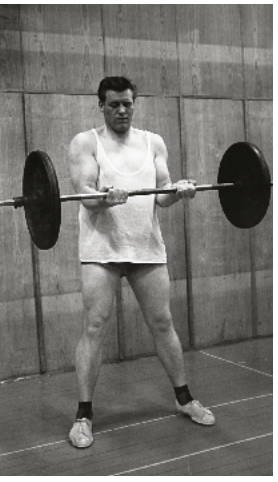
„Sá þyngsti lyfti 124 kg og einn 16 ára lyfti 94 kg" sagði í stórri fyrirsögn í Morgunblaðinu. Það sagði að þetta fyrsta mót ÍR hefði verið byrjunin að öðru meira og reyndist sannspátt.



Frá æfingu í lyftingum í ÍR-húsinu við Túngötu. F.v. óþekktur, Finnur Karlsson, Guðmundur Sigurðsson, Hörður Markan, óþekktur, Eðvarð Hermannsson, Matthías Steingrímsson, Grétar Franklínsson, Þorleikur Karlsson og Svavar Carlsen.

Blöðin sögðu mótið hafa tekist vel, verið hið skemmtilegasta. Var íþróttinni spáð góðri framtíð. „Lyftingarnar eiga hér marga og góða iðkendur og afrekin í byrjun lofa góðu um framtíðina. Gabor þjálfari á án efa eftir að geta kennt piltunum undirstöðuatriði til frekari framfara."

Tveir kepptu í þyngsta flokknum, 85–90 kílóa flokki, einn í léttvigt, en flestir voru í léttþungavigt. Þyngsti keppandinn, Svavar Carlsen, var í sérflokki og lyfti mestu þyngdinni eða 124 kílóum sem taldist mjög gott hjá byrjanda. Hann keppti í milliþungavigt, flokki keppenda sem voru 85–90 kíló. Reyndar sögðu blöðin hann hafa lyft skömmu áður 130 kílóum á æfingum en æfingaafrek af því tagi hlutu ekki staðfestingu. Var hann sagður vafalaust



Finnur Karlsson lyftir í ÍR-húsinu.

eiga eftir að ná miklu lengra undir góðri þjálfun. Annar í þyngdarflokki Svavars varð Þorsteinn Löve sem lyfti 108,5 kílóum.

Væskilslegur unglingur verður stæltur maður

Í léttþungavigt reyndist Gunnar Alfreðsson sterkastur, lyfti 102,5 kílóum. Í frásögn Vikunnar af lyftingadeild ÍR var hann sagður hafa verið væskilegur unglingur tveimur árum fyrr og þótti hvergi liðtækur. Nokkrum árum áður hefði hann lent í bílslysi og í honum brotnað nokkur rifbein sem fengið hafi að gróa saman eftir því sem verkast vildi. Fyrir rúmu ári hefði hann byrjað að æfa fimleika, frjálsíþróttir og lyftingar en þennan mótsvetur stundað lyftingarnar af kappi og árangurinn væri augljós hjá hinum 22 ára gamla aflraunamanni.

Í millivigt hafði Óskar Sigurpálsson betur í einvígi við Eirík Carlsen. Báðir lyftu 95 kílóum, Óskar í fyrstu tilraun en Eiríkur í annarri. Bergur Björnsson varð þriðji með 83 kílóa lyftu.

Sérstaka athygli vakti Guðmundur Sigurðsson í léttasta flokknum, léttavigt. Þótt hann væri aðeins 16 ára og léttari en hinir gaf hann þyngri mönnunum ekkert eftir og jafnhenti 94 kíló í annarri tilraun, sem þótti mjög gott. Strax þá var þarna talinn vera á ferðinni mikill lyftingamaður.

Til er lýsing á keppni í lyftingum í ÍR-húsinu á segulbandi. Einn þátttakandinn, Þorsteinn Löve, lýsti mótinu jafnóðum inn á tónþráð sem er í eigu hástökkvarans Jóns Þ. Ólafssonar sem varðveitt hefur upptökuna. Í frásögn af mótinu sagði Vísir að formaður lyftingadeildar ÍR og brautryðjandi hennar, Finnur Karlsson, væri sérfræðingur í einni erfiðustu grein lyftinga, svonefndu „krulli“. Væri það fólgið í því að lyfta frá hnjám að brjósti án þess að láta hendur nema við mjöðm. Finnur hafði lyft þannig 56 kílóum um veturinn en gildandi Norðurlandamet var 50 kg. Finnur hafði hins vegar unnið þetta afrek á æfingu og því aldrei fengið það staðfest.

ÍR hélt fyrsta mótið í ólympískri þraut

Nokkru síðar, eða laugardaginn 9. mars 1963, efndi lyftingadeild ÍR til opinbers lyftingamóts í Tjarnarbæ. Telst það vera fyrsta opinbera lyftingamótið sem haldið er hér á landi. Þar var keppt í ólympískri þríþraut, jafnhendu, pressu og rykkju, sem síðar var kölluð snörun, en á mótinu í ÍR-húsinu í janúar var aðeins keppt í jafnhendingu. Lyftingamönnunum var annt um íþrótt sína og gerðu margt til að vekja athygli á mótinu. Fengu þeir meðal annars prentaðar auglýsingar í Steindórsprenti og hengdu þær upp í búðargluggum víða um bæinn. Bar það árangur því húsið fylltist á skammri stundu og stemning var góð á mótinu.

Sjö keppendur, allir úr ÍR, þreyttu keppni á sviðinu í Tjarnarbæ og enn

voru þyngdarflokkarnir aðeins fjórir. Keppt var í fyrsta sinn um titilinn „Lyftingameistari ÍR“ sem veittur skyldi þeim er næði hæstu samanlagðri þyngdinni á loft í hverjum flokki. Þar sem íþróttin var ung var ekki að vænta árangurs á heimsmælikvarða. Reynir Sigurðsson formaður ÍR setti mótið með ræðu og stjórnaði því svo. Vignir Guðmundsson, ritari félagsins, var kynnir. Keppnin virtist áhorfendum til ánægju, þótt seint gengi, samkvæmt frásögn Morgunblaðsins 12. mars. Vitaskuld var þjálfun engin í framkvæmd slíkra móta. Tæki voru og af skornum skammti, aðeins eitt sett af lyftingatækjum, og tók því nokkra stund að skipta um þunga sem alloft þurfti að gera því sjaldan reyndu tveir við sömu þyngd. Sérstaka athygli vöktu yngstu keppendurnir, Guðmundur Sigurðsson og Hörður Markan.

Úrslit urðu sem hér segir í hverri tegund lyftu: Jafnhending: Svavar Carlsen 122,5 kg, Björn Ingvarsson og Gunnar Alfreðsson 120,0 kg. Pressa: Svavar Carlsen 93,0 kg, Björn Ingvarsson 89,0 kg og Gunnar Alfreðsson 89,0 kg. Rykkja: Gunnar Alfreðsson 97,5 kg, Svavar Carlsen 93,5 kg og Björn Ingvarsson 89,0 kg. Svavar sigraði í þyngsta flokki, enda eini keppandinn því mótherji sem skráður var til leiks var veikur og gat ekki keppt. Lyfti Svavar samanlagt 309 kílóum (93,5 + 93,0 + 122,5). Reyndi hann að jafnhenda 131 kíló en mistókst, þótt litlu munaði.

Keppni í léttþungavigt varð skemmtileg milli Gunnars Alfreðssonar og Björns Ingvarssonar. Hafði Gunnar betur og gerði það gæfumuninn að hann var mun betri að rykkja og pressa en Björn. Hlaut hann því ÍR-meistaratignina í flokknum, lyfti 297,5 kílóum (97,5 + 89,0 + 111), en Björn varð annar með 289 kíló (89,0 + 80,0 + 120,0) og þriðji Bergur Björnsson með 228,5 kíló.

Í millivigt sigraði hinn efnilegi 16 ára unglingur, Guðmundur Sigurðsson, lyfti alls 249,5 kílóum (81,0 + 68,5 + 100). Hafði hann bætt sig um sex kíló í jafnhendingu frá janúarmótinu. Annar varð Sigurður Hálfdánarson með 200,5 kíló.

Guðmundur hafði þyngst og færst upp um flokk og því var aðeins einn keppandi í léttvigt, Hörður Markan, sem vakti mikla hrifningu fyrir hreysti. Hörður var mjög lágvaxinn og léttur. Enn einu sinni sannaðist hið fornkveðna að margur er knár þótt hann sé smár. Lyfti hann 233,5 kílóum (77,5 + 66,0 + 90,0).

Fyrstu verðlaun sem veitt eru á lyftingamóti

Dómarar á mótinu voru Reynir Sigurðsson, formaður ÍR, og þjálfarinn Simony Gabor, en sagan segir að þeir hafi beðið eftir merki frá Finni Karlssyni áður en þeir kváðu upp úrskurð sinn. Allir keppendur fengu verðlaunapening að keppni lokinni og voru það fyrstu verðlaun sem veitt eru fyrir keppni í lyftingum hér á landi. Kappmót

þetta var hin ágætasta sýning, þótti takast allvel og gat orðið íþróttinni til framdráttar.

Auk leiðbeininga Gabors og sumra lyftingamannanna sjálfra nutu þeir leiðsagnar Bandaríkjamanns, Peters Carletons. Hann stundaði íslenskunám við Háskóla Íslands og var Kaliforníumeistari í léttvigt. Var hann hinn ágætasti lyftingamaður, atgervismaður í útliti og mjög vel mælandi á íslensku. Í hugum sumra eins og persóna úr Íslendingasögunum. Tók hann sér viðurnefnið Kári Marðarson.

Guðmundur Sigurðsson sigraði á heimsmeistaramóti öldunga 1989. Í öðru sæti varð J. Chepen frá Tékklandi og Christiansen frá Danmörku varð 3.

Og eins og í fornsögunum kom upp ágreiningur milli lyftingakappanna knáu og forsvarsmanna félagsins. Ósættið snerist um skemmdir á nýstandsettu gólfi ÍR-hússins. Var það rakið til þess að lyftingamönnunum láðist stundum að fara að reglum sem þeim voru settar og setja sérstakar hlífðarplötur á gólfið til að hlífa því við þungum lóðunum. Reyndar töldu þeir sig stundum hafða fyrir rangri sök og litu því í kringum sig eftir skjóli annars staðar. Og þar sem bæði ný tæki og sérstök æfingaaðstaða stóð þeim til boða hjá Ármanni veturinn 1964/65 tóku lyftingamennirnir hnakk sinn og hest og sneru baki við ÍR.

Guðmundur snýr aftur og verður fjórfaldur heimsmeistari

Starfsemi lyftingadeildarinnar fjaraði sjálfkrafa út er liðsmönnum hennar var boðin æfingaaðastaða í húsakynnum á íþróttasvæði Ármanns. Tímamörk þessa eru óljós, en samkvæmt fundargerð aðalfundar ÍR 25. maí 1965 voru sex deildir starfandi í félaginu veturinn 1964–65 og lyftingadeild ekki þar á meðal. Í þessu sambandi má reyndar geta þess að yfirhöfuð er hvergi minnst einu orði á það í fundargerðarbókum aðalstjórnar ÍR að lyftingadeild hafi verið stofnuð í félaginu. Og því síður er minnst á ósætti vegna æfinga í ÍR-húsi.

Eftir margra ára „útlegð“ gekk Guðmundur Sigurðsson aftur til liðs við ÍR árið 1985. Formaður deildarinnar var þá Guðmundur Þórarinsson, betur þekktur sem frjálsíþróttaþjálfari. Hann gegndi jafnframt formennsku í Lyftingasambandi Íslands. Þar tók Guðmundur lyftingakappi við forystu er sambandið var endurreist 1994. Hann átti eftir að reynast lyftingadeild ÍR betri en enginn, lagði henni m.a. til æfingaaðstöðu í kjallara sínum í nokkur ár.

Guðmundur var þó ekki hættur æfingum og keppni er hann kom aftur til liðs við ÍR. Þvert á móti því fjórum sinnum hefur hann orðið heimsmeistari öldunga undir merkjum ÍR síðan. Fyrst 1989, síðan 1991, 1993 og 1995. Í öll skiptin vann hann heimsmeistaratitilinn í 99 kílóa flokki. Átti hann öll heimsmetin í flokknum í aldurshópnum 45–49 ára, 130 kíló í snörun, 165 í jafnhöttun og 295 kíló samanlagt, sett á mótinu 1993. Fyrir sitt mikla framlag í þágu ólympískra lyftinga veitti Lyftingasamband Norðurlanda Guðmundi Sigurðssyni heiðursorðu sambandsins á þingi sínu í desember 1995. Áður hafði nafna hans Þórarinssyni hlotnast þessi orða fyrstum Íslendinga.

Miklar framfarir eftir endurreisn

Eftir endurreisn LSÍ var eitt af meginmarkmiðum sambandsins að skapa reykvískum lyftingamönnum hentuga sameiginlega æfingaaðstöðu. Fékkst hún í tækjasal í kjallara Laugardalslaugar. Þar var ætlunin að bestu lyftingamenn allra félaga æfðu og var Guðmundur Sigurðsson ráðinn aðalþjálfari LSÍ til að leiðbeina þeim. Hvarf hann af þeim sökum úr stjórn LSÍ haustið 1995. Ármenningar og KR-ingar drógu sig út úr þessu samstarfi í Laugardalslaug um það leyti sem það skyldi hefjast. Lögðu KR-ingar jafnframt deild sína niður. Sat ÍR því eitt eftir með góða aðstöðu í nóvember 1995 en vantaði þó alveg æfingatæki.

Lyftingasambandið hljóp undir bagga og pantaði í skyndi ný rússnesk tæki sem ekki reyndust mjög vel. Það keypti og notuð en góð tæki sem vógu samtals 350 kíló. Ennfremur afhenti sambandið ÍR tvo lyftingapalla og var andvirði þessarar höfðinglegu aðstoðar, sem var þakksamlega þegin, á þriðja hundrað þúsund króna. Eins og svo oft áður var ekki á vísan að róa með skjól til æfinga. Aðstaðan í kjallara Laugardalslaugar þótti léleg og til lengri tíma ekki mönnum bjóðandi. Þar höfðu lyftingamennirnir lítið næði og fannst sem þeir væru óvelkomnir í mannvirkinu. Keyrði um þverbak þegar múrbrot og aðrar framkvæmdir hófust í kjallaranum. Voru lyftingamennirnir eina ferðina enn á götunni. Eftir um aðeins eitt ár í kjallara Laugardalslaugar hrökkluðust ÍR-ingar þaðan með tæki sín og tól.

Þá hljóp undir bagga Völundur Þorbjörnsson sem átti líkamsræktarstöðina Jötunheima. Voru lyftingamenn deildarinnar missáttir við þá ráðstöfun þótt góður hugur hafi staðið að baki henni. Valbjörn Jónsson liðsinnti Guðmundi í starfinu á þessum árum og var um skeið formaður lyftingadeildar ÍR og síðar Lyftingasambandsins. Fyrir honum átti eftir að liggja eins og félögum hans tveimur úr ÍR, Guðmundunum Þórarins og Sigurðs, að hljóta heiðursorðu Norðurlandasambandsins í lyftingum fyrir vel unnin störf í þágu lyftingaíþróttarinnar á Norðurlöndum. Í Jötunheimum, síðar Kraftsporti, höfðu ÍR-ingar alla þá aðstöðu sem þeir þurftu

fyrir æfingar og keppni. Þótti hún þó aðeins til bráðabirgða og þörf á nýrri aðstöðu þar sem koma mætti fyrir a.m.k. fjórum sérhönnuðum lyftingapöllum; aðstöðu þar sem keppnismenn yrðu ekki öðru líkamsræktarfólki til ama með ónæði því sem fylgir æfingum ólympískra lyftingamanna.

Guðmundur Sigurðsson lyftir með Valbirni Jónssyni.

Ólaunaður eldhugi

Enn á ný þurfti lyftingadeildin að flýja úr æfingahúsnæði sínu. Eftir að hún taldi sér ekki lengur stætt á því að æfa í Kraftsporti var hún á götunni á ný. En þá kom til skjalanna Halldór Hafsteinsson í Judo Gym sem bauð ÍR-inga velkomna. Áfram var þó svipast um eftir húsnæði í Breiðholtshverfi, sérstaklega með uppbyggingu unglingastarfs í huga.

Guðmundur Sigurðsson tók við þjálfun lyftingamanna ÍR 1. desember 1995. Sinnti þessi eldhugi lyftinganna því starfi alla tíð kauplaust. Verulegar framfarir urðu undir stjórn hans og iðkendum deildarinnar fjölgaði ört. Á fyrsta starfsári hans voru um 60 manns skráðir í deildina. Gísli Kristjánsson hóf æfingar hjá Guðmundi sem efnilegur piltur vorið 1995 og sýndi strax ótrúlegar framfarir. Tiltölulega nýbyrjaður var hann eini Íslendingurinn sem sendur var til keppni á Norðurlandamóti fullorðinna í ólympískum lyftingum í Skellefteå í Svíþjóð í desember 1995. Vakti hann þar mikla athygli því eftir að hafa æft lyftingar í aðeins fimm mánuði tók hann þátt í mikilli baráttu um verðlaun í 99 kg flokki. Varð þó að sætta sig við fjórða sæti, snaraði 125 kílóum, jafnhenti 160 og lyfti því 285 kg samanlagt.

Gísla hafði aukist afl er hann hélt aftur í víking í janúar 1997 ásamt félaga sínum úr ÍR, Ingvari Ingvarssyni, til keppni á opna Kaupmannahafnarmeistaramótinu. Þar snaraði hann 135 kg og jafnhenti 167,5 kg eða samtals 302,5 kíló. Lyfti 17,5 kg meira en á NM og fór með frækinn sigur af hólmi í 108 kg flokki. Ingvar vann 99 kílóa flokkinn, lyfti 135 kg í snörun og 172,5 í jafnhöttun eða samtals 307,5 kg. Keppt var samkvæmt svonefndri Sinclair-töflu, alþjóðlegri stigatöflu

sem metur árangur í öllum þyngdarflokkum samtímis og notuð er til að ákvarða heildarverðlaun móta. Riðu ÍR-ingarnir feitum hesti frá mótinu því báðir komust þeir á verðlaunapallinn. Ingvar hlaut silfur mótsins fyrir frammistöðu sína og Gísli bronsið.

Kosinn lyftingamaður ársins á fyrsta keppnisárinu

En ÍR-ingar sóttu ekki aðeins upphefð sína til útlanda því þeir létu strax til sín taka á mótum innanlands. Til þess að fjölga alvörumótum lyftingamanna ákvað deildin að gangast fyrir eigin móti, Opna ÍR-mótinu, ár hvert að hausti og veita gull-, silfur- og bronsverðlaun samkvæmt Sinclair-töflunni og sigurvegara veglegan farandskjöld til varðveislu í eitt ár. Fyrsta mótið var haldið 12. nóvember 1995 og gekk ótrúlega vel. Allir þátttakendurnir sjö voru að keppa á sínu fyrsta móti og því vakti athygli að einungis ein lyfta af 42 var ógild. Gísli Kristjánsson varð hlutskarpastur, lyfti langmestu þyngdunum í hvorri þraut og 285 kg samanlagt en fyrir það fékk hann 299,56 stig. Félagar hans Einar Þór Einarsson og Kristján Guðbjörnsson úr ÍR urðu í fimmta og sjötta sæti. Og til að kóróna fyrsta keppnisár sitt var Gísli valinn lyftingamaður ársins 1995 af stjórn Lyftingasambandsins. Félagi hans Ingvar Ingvarsson hlaut þann sæmdartitil fyrir árið 1996 enda var hann mjög sigursæll á því ári.

Ingvar varð hlutskarpastur á ÍR-mótinu 1996, sem fram fór 9. nóvember í Jötunheimum. Snaraði 140 kg og jafnhenti 182,5 kg eða 322,5 kg samanlagt, sem allt voru ný Íslandsmet í 99 kg flokki. Gaf það 341,09 stig á Sinclair-töflu sem var mjög frambærilegur árangur á Norðurlandamælikvarða. Einari Þór hafði farið mikið fram milli ára því hann varð annar með 220 kg eða 80 kg meiri þunga en 1995. Í þriðja og fjórða sæti urðu einnig ÍR-ingar, Jón Karlsson og Örvar Arnarson.

Sigursælir á Íslandsmeistaramótum

Nýefld lyftingadeild ÍR sendi keppendur í fyrsta sinn á Íslandsmeistaramót í Laugardalshöllinni í mars 1996. Verður frammistaða þeirra lengi í minnum höfð. Fóru þeir ekki aðeins með sigur af hólmi í þremur þyngdarflokkum af sjö heldur unnu einnig sveitakeppnina. Ingvar Ingvarsson kórónaði góða frammistöðu ÍR-inganna með því að verða stigahæsti einstaklingur mótsins með 301,21 stig. Meistarar í sínum flokkum urðu Örvar Arnarsson í 64 kg flokki, Einar Þór Einarsson í 83 kg flokki og Ingvar Ingvarsson í 91 kg flokki. Jón Karlsson varð annar í 76 kg flokki en Gísli Kristjánsson, sem var eini keppandinn í 99 kg flokki, féll úr keppni.

ÍR-ingar stóðu sig og með enn meiri glæsibrag á Íslandsmeistaramótinu 1997, sem fram fór 6. apríl í íþróttahúsi MS. Aftur vann félagið sveitakeppnina og átti sigurvegara í sex flokkum karla af níu og öðrum tveggja kvennaflokkanna. Þá settu ÍR-ingar átta af

14 Íslandsmetum mótsins og annað árið í röð varð Ingvar Ingvarsson stigahæsti keppandinn með 327,01 stig. Örvar Arnarson setti þrjú met í 64 kg flokki (snaraði 62,5 kg, jafnhenti 81 eða 155 kg samanlagt) og Stefán R. Jónsson setti einnig þrjú met í yfir 108 kg flokki (90 + 120 = 210). Fyrsta konan sem keppir fyrir ÍR í lyftingum, María D. Hjörleifsdóttir, setti tvö met í sínum flokki, jafnhöttun (60 kg) og samanlögðu (107,5).

Flokkameistarar á Íslandsmótinu 1997 úr röðum ÍR urðu María D. Hjörleifsdóttir í 70 kg flokki kvenna, Örvar Arnarson í 64 kg flokki, Arnar Svansson í 70 kg flokki, Einar Þór Einarsson í 91 kg flokki, Ingvar Ingvarsson í 99 kg flokki, Gísli Kristjánsson í 108 kg flokki og Stefán R. Jónsson í yfir 108 kg flokki. Jón Karlsson hlaut silfur í 76 kg flokki, Jón B. Bragason í 91 kg flokki og Völundur Þorbjörnsson í 108 kg flokki.

Aftur verða endalok hjá lyftingadeild ÍR

Segja má, að lyftingadeild ÍR hafi á þessu stigi verið búin að slíta barnsskónum, öðru sinni. Starfið hafði náð góðri fótfestu og stefndi deildin upp á við. ÍR var langöflugasta lyftingafélag landsins 1995, 1996 og 1997. Glæsilegur árangur á mótum þessi ár var gott veganesti fyrir vegferð deildarinnar á árunum framundan; góð undirstaða til að byggja á og stæla sína Grettisvöðva frekar. Miklar vonir voru bundnar við þá félaga Ingvar og Gísla og Maríu Hjörleifsdóttur. En rétt eins og rúmum þrjátíu árum áður brast flótti í liðið. Nokkrir helstu afreksmenn deildarinnar gengu í raðir annarra félaga.

Ekki ruku þó allir á dyr, María Dögg Hjörleifsdóttir og Örvar Arnarson héldu áfram æfingum hjá félaginu og undir handarjaðri Guðmundar Sigurðssonar. Guðmundur lét og heldur ekki deigan síga. Gerði góða ferð til Kaupmannahafnar um miðjan janúar 1998 þar sem hann krækti í þriðja sæti í -105 kg flokki á alþjóðlegu móti í ólympískum lyftingum. Í keppni við sér miklu yngri menn lyfti hann 145 kg í jafnhöttun og snaraði 107,5 kg og því samtals 252,5 kg. Þessar lyftur Guðmundar, sem þá var 52 ára, voru yfir gildandi heimsmetum öldunga. Árangur hans fékkst þó ekki viðurkenndur sem öldungamet þar sem slík met fást aðeins staðfest séu þau sett á sérstökum öldungamótum.

Lyftingadeild ÍR lifði ekki inn í nýja almanaksöld. Starfið hafði verið tiltölulega veikburða og tilraunir til að halda lífi í deildinni brösugar, m.a. vegna húsnæðishrakninga. Grunnurinn til að byggja á var lítill og fjaraði deildin smám saman út árið 2000. Þrátt fyrir þetta deyr sennilega aldrei áhugi manna á aflraunum og aldrei að vita hvað framtíðin ber í skauti sér og hvort deild frumkvöðla lyftinganna í landinu rísi upp að nýju. Fyrir dyrum stendur að ÍR reisi nýtt og mikið íþróttahús á félagssvæði sínu í Breiðholti. Yrði það ólympískum lyftingum eflaust til framdráttar ef þar biði lyftingamanna stór og góð aðstaða til vöðvaræktar þegar húsið verður tekið í notkun.