

# Verksamhetsbärettelse 2023

## Hallsberg Ak

### Styrelsen:

Ordförande: Josef Eriksson

Kassör: Steven Örnerstedt

Ledamöter: Amanda Eriksson, Lars-Åke Zettergren, Johan Prieduls, Robin Pettersson, Robert Walter

Suppleanter: Eric Granbom, Jonathan Eriksson

Revisor: Malin Roos

Antal medlemmar: 36st

### Verksamheten

Året började intensivt inom tävlingsverksamheten där vi hade full fokus på att arrangera Svenska Mästerskapen i Bänkpess på vårvintern, och har sen dess rullat på hela året med lite kortare uppehåll under sommaren. Antalet medlemmar har ökat med ett par stycken och gemensam träning flera dagar i veckan har ägt rum hela året.

Styrelsen har haft kontinuerliga styrelsemöten och klubbmöten under året, och fört en tydlig dialog till medlemmar vad som sker. Vid arrangeringen av SM och järnvägspressen har det delats upp olika ansvarsområden till medlemmarna där samtliga medlemmar var delaktiga vid genomförandet utav tävlingarna.

Året avrundades med en liten klubbfest i december där även klubbmästerskap ägde rum och lite övrig information förmedlades.

### Tävlingsverksamhet

Årets första tävling blev en liten serietävling 12/2 för att ha möjlighet till att kvala till bänkpess SM.

Det var det första SM som Hallsbergs Ak arrangerat och även det största bänkpess SM som arrangerats nationellt då alla kategorier utan senior tävlade. Vi hade deltagare från Hallsbergs Ak i alla olika kategorier och de placerade sig enligt följande:

Bland Juniorerna tävlade:

-66 Neo Yngström Guld

-83 Eric Granbom 4a

-105 Oskar Lindmark Sahlgren Silver

Utrustad Junior:

-83 Robin Petterson Guld

Utrustad Senior:

-105 Steven Örnerstedt Brons

Veteran:

-105 Jörgen Overgaard Guld M1

-105 Tommy Örnerstedt Silver M2

SM för seniorer så tog Vilma Olsson guld i både styrkelyft och bänkpress. Neo Yngström fick ett silver i och Josef Eriksson tog ett guld.

Mer internationellt hade vi Nordiska Mästerskapen i bänkpress där Neo Yngström tog ett guld.

På EM hade vi två representanter i bänkpress från klubben där Vilma Olsson fick en 3de plats och Josef Eriksson tog hem guld.

Vi hade även tävlande på VM i bänkpress där Josef Eriksson och Vilma Olsson fick med sig silver, och Oskar Lindmark en 4de plats i juniorklassen. Vilma Olsson placerade sig även på 8de plats i styrkelyft.

Svealandsmästerskapen uppgjordes i början på november där vi hade några deltagare. Deras placeringar blev:

- 83 Eric Granbom Silver
- 83 Robert Walter Brons
- 93 Josef Eriksson 5a
- 105 Steven Örnerstedt Guld
- 105 Filip Nilsson 8a

Även på Bänkpress DM och Styrkelyfts DM hade vi stort deltagande från klubben:

Bänkpress

- 83 Eric Granbom Guld
- 93 Josef Eriksson Guld
- 93 Henrik Magnusson Brons
- 93 Jonathan Eriksson 4a
- 105 Steven Örnerstedt Guld
- 105 Jörgen Overgaard Silver
- 105 Tommy Örnerstedt 4a

Styrkelyft

- 83 Eric Granbom silver
- 93 Isak Ekström 4a
- 93 Jonathan Eriksson 5a
- 105 Steven Örnerstedt Guld
- 105 Johan Prieduls Brons

Hallsberg Ak arrangerade även tävling serie 3 den 27/8 där vi hade två tävlande från klubben varav en debutant. Sista tävlingen för året som arrangerades var järnvägspressen. En lite större bänkpressstävling som varit återkommande några år nu förutom under pandemin. Ett fint arrangemang och deltagande.

Klubben stod som värd för bänkpressandslagets träningsläger i år igen. Det gick av stapeln lördagen den 15de april och vi hade flera deltagare från klubben.

Lite nytt för klubben i år var att vår sponsor "Tyngre" var arrangör för Sveriges starkaste man finalen i november, och de behövde funktionärer. Vi hade 10st frivilliga som åkte till Västerås för att hjälpa till.

Serien 2023 lagtävling  
Styrkelyft

- Lag 1 kom 4a division 1
- Lag 2 kom 13de division 2

#### Bänkpress

- Lag 1 kom 13de plats i elitserien med uteblivet resultat i omgång två, hade vunnit annars
- Lag 2 4a i division 1 bänkpress

Klubbens bänkpresslag behåll sin plats i elitserien och vårt styrkelyftslag tog sig upp i elitserien. Lag 2 skulle ha kommit upp i elitserien bänkpress även det men man får endast ha 1 lag där. Lag 2 i styrkelyft stannar i division 2. Så nu satsar vi hårt för att ta oss till lag sm där vi hoppas på vinst.