



## Verksamhetsberättelse verksamhetsåret 2022/23

### Sammanfattning

Vi lämnar ett bra år bakom oss. Medlemsantalet har återhämtat sig efter pandemin och vi har även fått in en del helt nya medlemmar. Vi har haft gemensamma träningar som vanligt, med fikainslag på lördagar, prova på-träningar och även en workshop i utrustad styrkelyft, där vi hade deltagare från hela regionen. Vi har, via Styrkelyftförbundet, utbildat fem barn- och ungdomstränare under året och via RF SISU Norrbotten fick sju förtroendevalda i form av styrelsemedlemmar, tränare och ledare genomgå HLR-utbildning.

Även tävlingskalendern har sett ut nästan som normalt detta år, och vi har stått som arrangörer för två av tävlingarna, vilket som vanligt var mycket uppskattat av alla tävlande. Vi har haft sju lyftare som representerat LAK på tyngdlyftningssidan och 21 på styrkelyftssidan, i allt från regionala till internationella tävlingar, med många fina resultat. I slutet av året kom också våra nya, snygga dressar som har köpts in med hjälp av våra sponsorer, så att vi nu kan åka på tävlingar i enhetlig stil.

Vi ser nu framemot ett nytt verksamhetsår tillsammans med nya och gamla medlemmar, där vi får fortsätta bygga en förening med god gemenskap och anordna många roliga aktiviteter, evenemang och tävlingar.

Vid pennan,  
Sekreterare Frida Isaksson

### Tävlingsverksamhet

#### *Tävlingsåret 2022 – Tyngdlyftning*

Under året har föreningen haft sju stycken licensierade lyftare; tre damlyftare och fyra herrlyftare.

#### *Regionala tävlingar*

Serietävling – Skellefteå Februari. Deltagande vid tävlingen var Rasmus Hellberg.

DM – Kiruna November. Deltagare vid tävlingen var Malin Bergman och Gustav Hedman.

#### *Fortbildning*

Under 2022 arrangerades ingen utbildningsverksamhet med syfte att stärka tyngdlyftningen inom sektionen. Atlet från klubben deltog som representanter på ett träningsläger/workshop i Boden under februari månad.

### Sammanfattning

Under verksamhetsåret 2022 har stor del av klubbens tyngdlyftningsverksamhet åter-uppstartat. Vi hade många som var intresserade av att lösa en licens för att ha möjlighet till att tävla under året.

Vid pennan,  
Tävlingsansvarig Pär-Johan Fredriksson



### **Tävlingsåret 2022 – Styrkelyft**

På grund av Covid gick serien i tre omgångar detta år, och därför började tävlingsåret med en kval-/rankingtävling i styrkelyft och bänkprens hos oss i februari. Detta följdes av SM i klassisk styrkelyft i Piteå i mars där vi hade Nova Svanberg tävlande i klass -69 och Anna-Lena Bellqvist i klass +84. Nova fick med sig en fjärdeplats och Anna-Lena ett silver samt ett nytt svenskt knäböjsrekord på 251 kg.

I april arrangerade Sundsvalls Atletklubb Norrlandsmästerskapen där vi hade följande representater från klubben

- Linnea Springare, -76, silver KSL
- Alexander Björk, -93, brons KSL och bästa herrlyftare på poäng
- Joakim Lakso, -120, guld USL och silver UBP
- Markus Larsson, -120, guld UBP

I maj arrangerade vi serie 1 och hade sju lyftare från oss till start, och i juni åkte Anna-Lena Bellqvist till Sydafrika för att representera Sverige på klassiska VM. Hon kom hem med ett knäböjsbrons och en femteplats i totalen i klass +84. I juli var det dags för ytterligare ett internationellt mästerskap, nämligen veteran-EM i utrustad styrkelyft, där Joakim Lakso tog hem guld i samtliga delgrenar och totalen i M1 klass -120. Sedan blev det lite välförtjänt semester innan höstens tävlingar stod för dörren.

September bjöd på Serie 2 och DM i bänkprens hos Umeå Power, där vi hade fyra lyftare till start, samt SM i utrustad styrkelyft i Falköping där vi hade följande representater

- Frida Sundström -69 – guld USL
- Johannes Grundström -120 – guld USL
- Joakim Lakso +120 – guld SL och silver UBP
- Josefin Nilsson -84 – guld UBP
- Markus Larsson -120 – guld UBP

November blev en intensiv månad med Serie 3 och DM i styrkelyft hos NPC i Kiruna, där LAK representerades av fem lyftare, VM i utrustad styrkelyft gick av stapeln i Danmark med Frida Sundström i den svenska truppen, tävlande i klass -69. Sist men inte minst hölls även veteran-SM i klassisk styrkelyft och bänkprens i Malmö där Anneli Andersson tog brons i M2 klass -84 och Åke Erskjens tog dels silver i styrkelyft samt guld i bänkprens i M1 klass -74.

Året avslutades starkt med EM i klassisk styrkelyft i Polen i slutet av november/början av december där Anna Lena Bellqvist placerade sig fyra i klass +84.

Vid pennan,

Tävlingsansvarig Frida Isaksson



### **Verksamhetsåret 2022 – Medlemsansvarig**

2022 har varit ett bra år medlemsmässigt, vi har stabiliserat oss efter pandemin och åter börjat växa. Vi har glädjande nog fått flertalet nya juniora medlemmar, och även fått tillbaka de äldre seniora medlemmarna (mastersatleterna) som hållit sig borta under pandemitider. De som kommer till oss nu är alltså allt från totala noviser inom kraftsport, till riktigt rutinerade – välkomna hit och välkomna tillbaka!

I skrivande stund har vi 86 medlemmar (inregistrerade i idrottonline, enstaka extra kan finnas oinlagda från medlemsblanketter), vilket är en ökning från föregående år – men vi är inte tillbaka på prepandemiska nivåer ännu. 2023 hoppas vi såklart på ytterligare ökning, och flera spännande projekt finns i pipelinen för kommande verksamhetsår!

Vid pennan,  
Medlemsansvarig Linn Larsson

### **Balansräkning**

Bilaga 1 Verksamhetsberättelse – Balansrapport 2022

### **Budgetförslag**

Bilaga 2 Verksamhetsberättelse – Budgetförslag 23-24