



Verksamhetsberättelse verksamhetsåret 2023/24

Sammanfattning

Vi lämnar ytterligare ett bra år bakom oss. Medlemsantalet under 2023 var 86 stycken, med en mix av allt från nybörjare till licensierade lyftare och ungdomar till veteraner. Vi har haft gemensamma träningar som vanligt, med nyheten månadsutmaningar, vi har även haft ungdomsträningar, två läger för hela NNSF och en mycket uppskattad tjejkväll. Vi har genom, bland annat, detta både främjat kraftsport och verkat för en stor och levande klubb, vilket var stora delar i årets verksamhetsplan.

Tävlingskalendern har varit späckad och vi har haft representation på mängder av tävlingar. Vi anordnade även Norrlandsmästerskapen i styrkelyft och bänkpress, vilket som vanligt var mycket uppskattat av alla tävlande. Vi har haft fyra lyftare som representerat LAK på tyngdlyftningssidan och 30 på styrkelyftssidan, i allt från regionala till internationella tävlingar, med många fina resultat. Vi har även haft ett stort fokus på arbetet kring SM-veckan 2024, vilket kommer fortsätta i början av detta verksamhetsår.

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 inte minst oförglömliga SM-tävlingar i klassisk styrkelyft och bänkpress under SM-veckan vinter!

Vid pennan,
Sekreterare Frida Isaksson

Tävlingsverksamhet

Tävlingsåret 2023 – Tyngdlyftning

Under året har föreningen haft fyra stycken licensierade lyftare. Två damlyftare och två herrlyftare.

Regionala tävlingar

Representanter från föreningen har deltagit på följande regionala tävlingar under tävlingsåret:

Serietävling 1 – Umeå [Februari] Deltagande vid tävlingen var Gustav Hedman

Serietävling 3 – Kiruna [Augusti] Deltagande vid tävlingen var Gustav Hedman.

DM – Kiruna [November]. Deltagare vid tävlingen var Malin Bergman (SM kvalgräns uppnådd i klass - 49 kg) och Gustav Hedman.

Nationella tävlingar

Under året har föreningen inte deltagit vid några större nationella tävlingar.

Fortbildning/Utbildning

Under Majmånad 2023 arrangerades utbildning för tyngdlyftningstränare, Steg 1 i samarbete med Svenska tyngdlyftningsförbundet (STF). Från klubben deltog PärJohan Fredrickson samt Gustav Hedman. I samband med utbildningen som är ny från STF med en ny stegmodell så fick även klubben två D-licensierade tränare.



Sammanfattning

Under verksamhetsåret 2023 har stor del av klubbens tyngdlyftningsverksamhet fortsatt sin återuppstart. Vi har haft ungefär samma antal som var intresserade av att lösa en licens för att ha möjlighet till att både träna och tävla under året.

Vid pennan,
Tävlingsansvarig Pär-Johan Fredriksson

Tävlingsåret 2023 – Styrkelyft

Under 2023 hade vi 30 licensierade lyftare, varav 12 kvinnor och 18 män. Damerna slutade på en 9e plats i Elitserien, 142.8 poäng från topp 5 och därmed lag-SM, detta trots att vi inte hade fullt antal tävlande varken i omgång 3 eller 4. Herrarna slutade på 7e plats i Division 1, ynka 17.54 poäng från topp 5, och därmed uppflyttning till Elitserien.

Först ut i en rad mästerskap detta år var SM i klassisk styrkelyft och bänkprens under SM-veckan i Skövde. LAK hade tre representanter i styrkelyft; Anna-Lena Bellqvist fick med sig ett silver i +84, Nova Svanberg ett brons i -69 och Frida Isaksson kom på 6e plats i klass -57. Även i bänkprens hade vi en representant, Mikael Lundsten, som kom 5a i klass -120.

I mars gick SM i bänkprens i Hallsberg och LAK var självklart på plats och skördade medaljer. Guld till alla tre deltagare; Josefin Nilsson, Markus Larsson och Åke Erskjäns.

April var en intensiv månad; vi anordnade Norrlandsmästerskapen i styrkelyft och bänkprens, en mycket uppskattad tävling av deltagarna, och ungdom- och junior-SM gick av stapeln i Örebro. Under Norrlandsmästerskapen hade vi sex deltagare som levererade många bra lyft och pallplatser, och på U/J-SM representerade Nova Lindberg och Felix Woxblom klubben. Nova tog guld i klass -57 ungdom och satte även ett nytt svenskt ungdomsrekord i knäböj på 121 kg, hon blev även bästa ungdomslyftare på poäng. Felix gjorde en fin tävling och slutade femma i klass -105 junior.

VM avgjordes på Malta i juni där Anna-Lena Bellqvist slutade sju i klass +84. Klubbkompisarna åt våfflor och hejade från klubblokalen i Luleå! Sommaren fortsatte med internationella mästerskap med veteran-EM i bänkprens i augusti. Åke Erskjäns fick representera Sverige och slutade sexa i klass -74 M1.

I november åkte ett stort gäng och tävlade på DM i Umeå. Vi hade deltagare i både klassisk och utrustad styrkelyft och bänkprens, och alla levererade fina prestationer, flera personbästan och många medaljer, och vi var med och fightades om utmärkelsen bästa klubb. November fortsatte med veteran-SM i Falkenberg där vi hade tre deltagare i klassisk styrkelyft. Åke Erskjäns tog silver i -74 M1, Patrik Winbjörk tog silver i -120 M1 och Mikael Lundsten brons i -120 M1.

Året avslutades med EM i klassisk styrkelyft där Anna-Lena Bellqvist tog silver i knäböj och brons totalt.

Ett otroligt händelserikt tävlingsår är därmed till ända och vi blickar fram mot ett minst lika händelserikt 2024, som jag hoppas att vi får avsluta på bästa sätt; med uppflytt till Elitserien för herrlaget och att damlaget får vara med och slåss om medaljer på lag-SM!

Vid pennan,
Tävlingsansvarig Frida Isaksson



Verksamhetsåret 2023 – Medlemsansvarig

2023 har varit ett medlemsmässigt okej år. I skrivande stund finns det i Idrottonline ca 70 aktiva medlemmar (med förbehåll för att enstaka medlemskap kan finnas kvar att föra in) vilket är en tillbakagång från 2023 års 86. Trenden med nya unga idrottare ser ut att hålla i sig. De som kommer till oss nu är fortsatt allt från noviser inom kraftsport till rutinerade lyftare som söker en klubb att tävla för, med mer vikt åt novishållet.

Vid pennan,
Gustav Hedman, Medlemsansvarig

Balansräkning

Bilaga 1 Verksamhetsberättelse – Balansrapport 2023

Budgetförslag

Bilaga 2 Verksamhetsberättelse – Budgetförslag 24-25