



## Verksamhetsberättelse verksamhetsåret 2024/25

### Sammanfattning

Vi lämnar ytterligare ett bra år bakom oss. Medlemsantalet under 2024 var 103 personer med en mix av allt från nybörjare till licensierade lyftare och ungdomar till veteraner. Vi har haft gemensamma träningar som vanligt, anordnat ungdomsträningar, gemensamma aktiviteter så som grillning, utomhusträning och watchalong av tävlingar, samt arrangerat ännu en mycket uppskattad tjejkväll. Vi har deltagit i Idrottens dag, Nollemissan på LTU och erbjudit ledarledda träningar för företag och andra föreningar för att sprida vår kunskap kring styrkelyft och tyngdlyftning. Genom bland annat dessa aktiviteter har föreningen 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, med sex lyftare på tyngdlyftningssidan och 29 på styrkelyftssidan. Vi anordnade SM i styrkelyft och bänkpress under SM-veckan i Luleå, vilket bestod i många, långa dagar, som våra medlemmar på ett fantastiskt sätt ställde upp på och gjorde att vi lyckades arrangera oförglömliga tävlingsdagar, med många nöjda lyftare. SM gav oss också ett rejält uppsving utrustningsmässigt med två helt nya ställningar, nya stänger, vikter och dynor till befintliga ställningar.

För att fortsatt arbeta för dopingfri idrott har föreningen bland annat omdiplomerats via 100 % Ren Hårdträning, PRODIS, lanserat en kosttillskottspolicy för att hjälpa våra medlemmar att navigera i djungeln av kosttillskott samt anordnat medlemsmöte med ett stort fokus på antidoping och information kring nya krav på genomförande av Antidoping Sveriges utbildning Ren Vinnare för alla licensierade lyftare.

Detta var ett axplock av föregående års verksamhet och 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 och evenemang.

Vid pennan,  
Sekreterare, Frida Isaksson

### Tävlingsverksamhet

#### **Tävlingsåret 2024 – Tyngdlyftning**

Under året har föreningen haft sex stycken licensierade lyftare; två damlyftare och fyra herrlyftare. Under året skedde ett föreningsbyte då en av damlyftarna valde att tävla för en annan förening.

#### ***Regionala tävlingar***

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

#### ***Serietävling 1 – Skellefteå [April]***

*Norra Norrlands Mästerskapen – Skellefteå [Maj]* Deltagande vid tävlingen var PärJohan Fredrickson, Ove Åsberg, Boris Brännberg, Gustav Hedman. Samtliga lyftare tog guld i respektive klass.

#### ***Serietävling 4 – Kiruna [Oktober]***

*DM – Luleå [November]* Deltagare vid tävlingen var Boris Brännberg samt ett par andra lyftare från SL-sektionen som ställde upp utom tävlan.



### ***Nationella tävlingar***

Under året har föreningen representerats i en större nationell tävling.

*SM (Veteran/Master) – Borlänge [April]* Deltagare vid tävlingen var Ove Åsberg som tog en bronsmedalj.

### ***Internationella tävlingar***

Under året har föreningen representerats i två internationella tävlingar.

*EM (Veteran/Master) – Norge [Juni]* Deltagare vid tävlingen var Ove Åsberg som tog en silvermedalj.

*VM (Veteran/Master) – Finland, Rovaniemi [September]* Deltagare vid tävlingen var Ove Åsberg som tog en guldmedalj.

### ***Fortbildning/Utbildning***

Under året har sektionen bland annat deltagit på följande utbildningsinsatser i LAK:s regi:

*Tjejkväll – [Januari]* där Johanna Marklund representerade sektionen Tyngdlyftning.

*Workshop med Bodens Brottaklubb – [Juni].*

### ***Sammanfattning***

Under verksamhetsåret 2024 har stor del av klubbens tyngdlyftningsverksamhet fortsatt som tidigare år. 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.

Det som onekligen stuckit ut är alla de internationella framgångar Ove Åsberg har haft, med medalj på alla större mästerskap han ställt upp vid.

Vid pennan,

Tävlingsansvarig, PärJohan Fredrickson

### ***Tävlingsåret 2024 – Styrkelyft***

Under 2024 hade vi 29 licensierade lyftare, varav 12 kvinnor och 16 män. Damerna slutade på en 7e plats i Elitserien, endast 5.54 poäng från topp 5 och därmed lag-SM. Herrarna slutade på 11e plats i Division 1, 17.05 poäng från topp 5, och därmed uppflyttning till Elitserien.

Först ut i en rad mästerskap detta år var SM i bänkpress i Sundbyberg i början av mars, och vilken start på året! Samtliga startande tog medalj; Linnea Springare blev svensk mästare i utrustad bänkpress i klass -69, Josefin Nilsson blev även hon svensk mästare i utrustad bänkpress i klass -84, Johannes Sundström knep guld i utrustad bänkpress i -120, följd av Markus Larsson som tog silver och Jakob Johansson brons i samma klass, och Åke Erskjans tog silvret i klassisk bänkpress i klass -74 M1.

Mars avslutades med SM i klassisk styrkelyft och bänkpress under SM-veckan hemma i Luleå. LAK hade tre representanter i styrkelyft; Anna-Lena Bellqvist blev svensk mästare i +84, Nova Svanberg blev 6:a i -69 och Frida Isaksson kom på 4e plats i klass -57. Även i bänkpress hade vi en representant, Mikael Lundsten, som kom 5a i klass -120.



I april var det dags för Norrlandsmästerskapen i Borlänge där vi hade fyra starka representanter från klubben. Linnea Springare tog silvret i -69, Åke Erskjans tog även han silver i -74, Emil Söderström kom 5:a i -83 och Alexander Björk vann klass -93. Alla fyra tävlades i klassisk styrkelyft. April avslutades med Junior-SM i klassisk styrkelyft i Nässjö där Nadja Danielsson Heikki tog silver i -84 och Felix Woxblom tog silver i -120.

Även maj månad bjöd på tävling i form av VM i utrustad bänkpress i Texas. Linnéa Forslund representerade Sverige i juniorklassen -63 och blev världmästare med stor marginal.

I augusti var det dags för Linnéa att ta på sig landslagsdräkten igen då det var dags för europamästerskapen i utrustad bänkpress. Denna gång tävlade Linnéa i öppna klassen -63 och slutade på en fin bronsplats. I slutet av augusti gick Barents Summer Games av stapeln i Kemi, Finland. Klubben hade två representater i laget; Nadja Danielsson Heikki och Felix Woxblom, som bidrog till att det svenska laget tog hem silvermedaljen.

September bjöd på SM-tävlingar, denna gång i utrustad styrkelyft och student-SM i klassisk styrkelyft, där klubben hade tre representanter i respektive tävling. Frida Sundström blev svensk mästare i utrustad styrkelyft i -63 och Johannes Sundström blev svensk mästare i -120, följd av Jakob Johansson som tog silvret i samma klass. På student-SM tog Emil Söderström brond i koeficientklassen, Jan Biztyga tog brons i -93 och Felix Woxbloam silver i -120.

I november åkte ett starkt gäng och tävlade på DM i Umeå. Klubben levererade bästa lag, dam- och herrlyftare, en massa guldmedaljer och personbästan. November fortsatte med veteran-SM i Falkenberg där vi hade Erskjans som representerade klubben och tog brons i -74 M1.

Ännu ett otroligt händelserikt tävlingsår är därmed till ända och vi blickar fram mot ett minst lika händelserikt 2025, 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 2024 – Medlemsansvarig**

2024 har varit ett medlemsmässigt bra år. I skrivande stund har vi 60 medlemmar som skaffat eller förnyat medlemskap för 2025. Detta är att jämföra med 70 medlemmar vid ungefär samma tid 2024, och 2023 års 86. Siffrorna kan dock vara missvisande i och med att de inte fångar in föregående års totala medlemsantal. Den siffran för verksamhetsåret 2024 är 103. Trenden med nya unga idrottare ser ut att hålla i sig – vi har under 2024 haft ca 20 medlemmar under 18 års ålder. 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 2024

### **Budgetförslag**

Bilaga 2 Verksamhetsberättelse – Budgetförslag 25-26