



Tyngdlyftningssektionens Verksamhetsberättelse 2012

Sektionen har vid årets slut 32 betalande medlemmar. Under 2012 har 8 st protokollförda sammanträden hållits.

Den 29 februari hölls sektionens årsmöte och därefter ett konstituerande möte där följande styrelse utsågs att leda Tyngdlyftningssektionen under verksamhetsåret 2012.

Ordförande Jimmy Lund, **Kassör** Jan Nilsson, **Sekreterare** David Biske.

Ledamöter Pertti Torikka, Jari Torikka och som **Representanter för aktiva medlemmar**, vilka vid behov kan adjungeras till styrelsen, Zara Biske och Alexander Bengtsson.

Inledning

Olofströms Fritidsklubbs Tyngdlyftningssektion har sedan om/ny-starten 2009 haft en mycket aktiv verksamhet, så även detta år 2012. Jag brukar förklara för de sponsorer vi uppvaktar att vi är en liten men exklusiv skara, medlemsantalet är inte stort och de aktiva är inte jättemånga om man jämför med andra föreningar och idrotter, men våra medlemmar går verkligen "all in". Det visar inte minst de tävlingsresultat som presterats under de här åren. Medaljer har skördats vid samtliga kategorier av SM-tävlingar, Ungdoms-SM, Junior-SM, Senior-SM och Veteran-SM, likaså på Nordiska mästerskap och vid Götalands- och Distriktsmästerskap. Våra aktiva är duktiga och träningsvilliga men för att allt ska vara möjligt krävs att det finns människor som på ett bra sätt arbetar runt de aktiva, och det finns det i vår förening.

De tävlingar vi har arrangerat under året har varit väl genomförda och uppskattade från deltagande föreningar, ett stort tack till alla som gör det möjligt!

Man får i regel inga medaljer som funktionär, men känslan när allt fungerar, och de tävlande får valuta för sitt slit hade ändå inte gått att bära i ett blågult band om halsen.

Den känslan väger alldeles för tungt!

Det finns mycken erfarenhet och stort kunnande bland våra "gamla" aktiva.

Träningsprogram skapas efter egna erfarenheter och misstag, tillsammans med nya rön.

Huvudansvaret som tränare har **Pertti Torikka**, och för det arbete han lägger ner på detta, tilldelades han välförtjänt, **Olofströms Kommuns Ungdomsledarstipendium 2012**.

Tävlingsverksamhet 2012

Även under det gångna året har vi bjudits på högklassig tyngdlyftning från våra tävlanden. Som vanligt inleddes årets tävlingssäsong med **Allsvenska serien** och nu i **division 2** efter uppflyttning.

Första och tredje omgången gick av stapeln i Vinslöv där Sörby Bois stod som arrangör, andra och fjärde rundan arrangerades på hemmaplan i Dannfältshallen.

Laget slutade på en tredjeplats med 5483p av totalt tio lag.

De som har ingått i laget i olika konstellationer de fyra omgångarna är;

Jimmy Lund, Jari Torikka, Adam Biske, Jimmy Olsson, Alexander Bengtsson (-92), Alexander Bengtsson (-94), Andre Knutson och Timo Kainulainen.

Lördagen den 12/5 arrangerade vi **Distriktsmästerskapen för Södra Götalands Tyngdlyftningsförbund** i Dannfältshallen, 31 lyftare var anmälda från de olika klubbarna i distriktet, Olofströms FK, Ronneby AK, Jönköpings AK, Kalmar AK och Visby AK.

Från OFK deltog; Jimmy Lund, Jimmy Olsson, Adam Biske, Alexander Bengtsson (-94), Alexander Bengtsson (-92) och Zara Biske. Distriktsmästare blev Adam Biske i såväl Junior- som Seniorklassen i 77kg och även Jimmy Lund i klass 85 kg Seniorer.

Detta var vårens sista tävling.

Höstsäsongen inleddes 4/8 med **Palmlyftet**, en nystartad tävling i Trelleborg, enbart för flickor och damer. Zara Biske deltog och gjorde en mycket bra tävling med nytt personligt rekord i stöt.

Årets **Junior-SM** arrangerades i Västerhaninge 22-23/9 av jubilerande Stockholms TF, Adam Biske deltog och placerade sig på en, i skrivande stund, andraplats. Omständigheter runt tävlingen gör att det kan komma att bli en förstaplacering istället, detta är inget vi kan påverka utan vi kan bara invänta besked.

Adam blev efter Junior-SM uttagen till ett nytt landslagsuppdrag, **Nordiska Juniormästerskapen** i Parkano Finland 27-28/10, Adam gör en bra tävling i 77 kg:s-klassen och åker hem med en Bronsmedalj.

Götalandsmästerskapen arrangerades av Sörby Bois den 10/11. Från OFK deltog Adam Biske och Alexander Bengtsson (-94). Adam gick för första gången i sin nya viktklass 85 kg och slutade på en fjärdeplats. Alexander gjorde en mycket bra tävling och slutade som Götalandsmästare i klass 69 kg med 5 personliga rekord.

Tävlingsåret avslutades som traditionen bjuder med **Jultävling** i Vinslöv 22/12, arrangerad av Sörby Bois. Det var här om/ny-starten skedde 2009, första tävlingen, så även för ett par lyftare i årets upplaga, Oskar Jaskari och Henrik Bengtsson som vi hoppas få se mer av framöver. Jimmy Lund och Adam Biske avslutade tävlingsåret med varsin bra insats, Jimmy med ett personligt rekord i ryck på 116 kg.

Träningsverksamhet

För att uppnå framgång krävs träning och träning har det varit i stora doser under året. Vi har träningstider må, ti, on, to och lördag och samtliga tider utnyttjas till fullo. Onsdagar har vi utsett till nybörjarträning och till vår stora glädje har det tillkommit tre nya yngre killar, 10-15 år som snabbt övergav nybörjarträningen på onsdagar och kommer på flera träningar i veckan.

Sektionen deltog i sportlovsaktiviteterna i februari. Adam Biske och Alexander Bengtsson tog emot och instruerade de som ville prova på tyngdlyftning.

Vecka 29, 18-22/7 stod vi som arrangörer för ett träningsläger i Dannfältshallen, förutom våra egna lyftare deltog två andra klubbar. Från Aalborg i Danmark deltog AK Jyden och från Rovaniemi i Finland kom Ounasvaaran atleetti klubi, totalt var det ett tjugotal lyftare som tränade de här dagarna. Träningen leddes av Pertti Torikka tillsammans med Folke Liwendal, AK Jyden och Ari Moilanen, Ounasvaaran atleetti klubi en trio rutinerade herrar, samtliga med erfarenheter från stora internationella tävlingar. Samarbetet med dessa klubbar kommer att fortsätta, närmast med ett träningsläger i Rovaniemi sommaren 2013.

Under hösten har vi fått till oss ett antal nya lyftare som egentligen är aktiva inom Crossfit, en träningsform som inte direkt har någon verksamhet i Olofström. En av grenarna är varianter på Olympisk tyngdlyftning och där kan vi ju verkligen vara behjälpliga med kunskap.

På årets näst sista dag åkte Adam till Teneriffa på en veckas egenfinansierat träningsläger tillsammans med Ari Moilanen och hans lyftare från Rovaniemi. På sex dagar avverkades inte mindre än 18 träningspass. Trots flera träningspass per dag så blev det även tid för lite sol, bad och sightseeing.

Övrig verksamhet

För att få lite tillskott till klubbkassan så har sektionens medlemmar varit aktiva på olika sätt, förutom att beveka ett antal sponsorer (som vi kan tacka för mycket) så har vi ansvarat för att hissa och hala ett antal flaggor runt om i kommunen under Holje Marknad. För det arbetet bidrar Lions Club i Olofström med ett tillskott till kassan.

Efter en jubileumskonsert med Holje musikklasser i Holje park tog vi hand om städningen av parken och omkringliggande parkeringar, också detta gav en slant i kassan.

Den 3:e juni deltog vi tillsammans med Fritidsklubbens övriga sektioner på Halendagen, där Adam, Zara, Alexander, Alexander och Andre' visade upp vår verksamhet under ledning av Jari och Pertti Torikka.

Sektionen har deltagit i kommunens nattvandring.

Tre lyftare, Alexander Bengtsson (-92), Alexander Bengtsson (-94) och Adam Biske har deltagit i en riksomfattande 5-kamp som arrangeras av Svenska Tyngdlyftningsförbundet. De fem momenten är tyngdlyftning (ryck och stöt), sprint, bakåtkast med kula och spänsthopp. Adam placerade sig på en tredjeplats följt av Alexander (-92) på femte plats och Alexander (-94) på en sjundeplacering.

David Biske har genomgått en massagekurs för att kunna ge lite hjälp med återhämtning för trötta muskler efter träning och tävling.

Avslutning

Ytterligare ett verksamhetsår kan läggas till handlingarna. Det har varit ett år med många och ibland riktigt hårda träningspass tillsammans med spännande och roliga tävlingar.

Sektionsstyrelsen vill tacka alla inblandade som har gjort verksamheten möjlig ett särskilt tack till Fritidsklubbens Huvudstyrelse för hjälpen under året.

Vi ser med glädje och spänning fram emot ett nytt år och nya drabbningar!

Olofström den 17 februari 2013

Jimmy Lund

Jan Nilsson

David Biske

Pertti Torikka

Jari Torikka

Zara Biske