



Tyngdlyftningssektionens verksamhetsberättelse 2013

Sektionen har vid 2013 års slut 33 betalande medlemmar. Under 2013 har 8 st protokollförda möten hållits.

Den 25 februari hölls sektionens årsmöte, följt av ett konstituerande möte där följande styrelse utsågs att leda Tyngdlyftningssektionen under verksamhetsåret 2013.

Ordförande: Jimmy Lund, **Kassör:** Zara Biske, **Sekreterare:** David Biske.

Ledamöter: Pertti Torrika och Jari Torikka. Till **Representanter för aktiva medlemmar**, vilka vid behov kan adjungeras till styrelsen, valdes Alexander Bengtsson och Adam Biske.



Inledning

Återigen är ett händelserikt och aktivt verksamhetsår till ända, ännu ett framgångsrikt år i tyngdlyftningens värld. Framgångar tack vare kunniga och engagerade tränare och ledare tillsammans med träningsvilliga och lyhörda aktiva.

Det är fruktansvärt svårt att sitta framför datorn inför det kommande årsmötet och sätta ord på de insatser som görs i träningslokalen och vid de tävlingar som varit under året. Ord som ska beskriva allt slit och all glädje som varit under året, helst så att den oinvigde ska kunna känna svetten rinna i nacken, blodsmaken i munnen och glädjen efter ett nytt personligt rekord eller segerns sötma efter en serieseger eller en Sm-medalj.

Eftersom jag inte besitter de kvaliteter som krävs för denna målände beskrivning väljer jag att sakligt och faktaunderbyggt återge året i de rader som följer.

Tävlingsverksamhet

Som brukligt är, så inleddes tävlingsåret med Allsvenska serien där våra lyftare tävlade i division 2 för andra året. Näst intill traditionsenligt gick första och tredje omgången i Vinslöv med Sörby Bois som arrangör och andra och fjärde omgången arrangerades på hemmaplan i Dannfältshallen. Olofströms FK deltog både med ett Seniorlag och ett Veteranlag, båda lagen presterade verkligen på topp.

Seniorlaget vann division 2 och är därmed klara för uppflyttning i division 1 inför 2014 års Allsvenska serie.

Laget har under året bestått av; Jimmy Lund, Adam Biske, Jimmy Olsson, Jari Torikka, Tomislav Pezo, Alexander Bengtsson och Henrik Bengtsson i olika konstellationer.





Veteranlaget slutade på en andraplats och blev därmed kvalificerade för en plats i LagSM-finalen, tyvärr valde man att inte delta.

I laget ingick Jimmy Lund, Jari Torikka och Jimmy Olsson.

Efter vårens serieomgångar tog de individuella tävlingarna vid och för Olofströms del inleddes detta med Senior-SM i Halmstad den 1/7. För första gången ingick Tyngdlyftningen i SM-veckan tillsammans med ett stort urval andra idrotter. Vår man i den tävlingen var Jimmy Lund, coachad av Jari Torikka, Adam Biske och David Biske.

Jimmy gjorde en mycket bra tävling och blev svensk mästare i ryck, bronsmedaljör i stöt och tog ett silver sammanlagt.

Imponerande av Jimmy att hålla absolut elitklass som heltidsarbetande trebarnsförälder med allt vad det innebär!



Efter ett kort sommaruppehåll i tävlingarna var det dags för höstsäsongen. Den inleddes med Junior-SM i Landskrona den 14-15 september.

Från klubben deltog Adam Biske och Philip Karlsson. Båda två gjorde en strålande tävling, Adam är ju lite mer rutinerad i de här sammanhangen med ett antal större tävlingar i bagaget men för Philip var det debut i SM- sammanhang.

Philip visade inga premiärnervar utan presterade mycket bra med två brons, i ryck och sammanlagt och efter ett personligt rekord, silver i stöt.

Adam gick in sist i tävlingen och efter fyra godkända lyft stod han som svensk juniormästare i ryck, stöt och sammanlagt.

Den 5 oktober var det så dags att mäta krafterna med övriga klubbar inom Södra Götalands Tyngdlyftningsförbund (SGTF).

Jönköpings AK stod som arrangör för årets DM, här tävlade Erik Pogatschnigg (3:a), Tomislav Pezo (2:a), Philip Karlsson (3:a) och Zara Biske som blev Distriktsmästare i Damer 69 kg.

Nordiska Ungdoms- och Juniormästerskapen gick av stapeln i Köpenhamn den 1-3 november, även här var Olofströms FK representerade, Adam Biske var uttagen i klass 77 kg.



Adam inledde tävlingen bra med ett nytt personligt tävlingsrekord i ryck 100 kg. När sedan stötarna startade kom reaktionen på en kraftig förkylning och feber veckan före tävlingen, bom i samtliga stötar och total kollaps i kroppen, viktig lärdom för framtiden att vila ut ordentligt efter sjukdom



Mariestads AIF arrangerade den 23/11 Götalandsmästerskapen.

Henrik Bengtsson, Adam Biske och Zara Biske deltog, coachade av Pertti Torikka och David Biske. Väl förberedda kom vi till Mariestads tävlingslokal lagom till invägningen skulle börja, då samtliga tre lyftare låg rätt i kroppsvikt.

Tyvärr stämde inte tävlingsvågen överens med övriga vågar i världen och de ansträngningar som gjorts för att komma i rätt vikt före tävlingen var delvis ogjorda. Det blev marsch in i bastun för Zara och Adam, en dålig överraskning och start på dagen.

Zara kom snett in i tävlingen och bommade tyvärr ut sig i ryck, men gjorde sedan en bra avslutning med en fin 70-kilosstöt. Henrik slutade på en femteplats i herrarnas 77kg:s-klass, där också Adam deltog och blev Götalandsmästare.

Som avslutning på tävlingsåret 2013 arrangerade vi en Klubbävling i vår träningslokal den 14/12 med efterföljande avslutning på Pizzaboden i Olofström. Kanske och förhoppningsvis en ny tradition som inletts...

Träningsverksamhet

Utan träning inga resultat, ganska enkelt kan man tycka, men man ska trots allt mobilisera kraft och sinne ett antal kvällar i veckan för att ta sig till träningslokalen och väl där få fram svetten i nacken och blodsmaken i munnen som jag skrev i inledningen.

Detta efter en hel dags arbete eller skolgång mm, och det gör våra lyftare kväll efter kväll, vecka efter vecka, imponerande!

Vi har träning må, ti on, to och lördag och oftast är lokalen fylld med lyftare vilket är glädjande.

För att träningen ska vara givande krävs också engagerade tränare och ledare, vår huvudtränare Pertti Torikka har återigen gjort en grym insats under året, många är de träningsprogram som skrivits, individuellt framtagna för varje lyftare speciellt anpassade för att stämma i tiden för att pricka in en formtopp just när det är tävling. Två svenska mästare, Distrikts- och Götalandsmästare, Serieavancemang mm visar ju tydligt på en gedigen kunskap och rutin i sammanhanget.

En del nya lyftare har anslutit under året vilket är glädjande, här har Zara Biske gjort ett bra arbete som ungdomstränare en uppgift hon tog över efter Jari Torikka.

Den 7/12 var delar av klubbens lyftare på ett endagsläger i Växjö, ett arrangemang i SGTF:s regi. Trevligt upplägg tillsammans med övriga föreningar inom Södra Götaland, en dags träning gemensamt liksom ingående måltider.

Adam Biske har varit uttagen till två träningsläger i landslagets regi, ett i Landskrona den 23-26/5 och ett i Örebro den 3-6/10.



Utbildningar

Under året har våra domare Zara Biske, Markus Fredriksson och Jussi Heikura gått en fortbildningskurs för att behålla sina domarlicenser.

Zara Biske, Ola Nyhlén och Andreas Assarsson har genomgått Instrukörskurs steg 1 Tyngdlyftning.

Zara Biske har gått utbildning i Sisus regi angående Idrottonline Administration.

Övrig verksamhet

Ett säkert värtecken i Olofström är Holje marknad vilket har blivit en nästan lika säker inkomstkälla för vår förening, flaggorna som hissas och halas har de senaste åren gett ett tillskott till kassan så även detta år.

Medvindsmässan i Olofström gick av stapeln den 4 maj, vi fanns på plats och visade upp vår verksamhet. Vi placerade ett lyftarflak på anvisad plats på storlekplatsen i Olofström, strålande väder och många besökare.

Erik Pogatschnigg, Zara Biske, Tomislav Pezo och Adam Biske gjorde en gedigen insats med åtskilliga uppvisningslyft under dagen.

Arrangemanget gav ett antal nya lyftare som kom och provade på lyftning i träningslokalen, några förhoppningsvis för att stanna.



Avslutning

Verksamhetsåret 2013 är till ända, som jag skrev i inledningen ett händelserikt år.

Förhoppningen är att 2014 års händelser ska matcha och helst stå över 2013 års på ett positivt sätt.

Vi ser fram emot ett år i landets högsta Allsvenska serie, steget under Elitserien, ett deltagande i U14- serien där vi inte har haft något deltagande tidigare. Vi ser även fram emot att vi ska arrangera Junior-SM på hemmaplan, ett arrangemang som kräver noggrann planering och en stor arbetsinsats, men fullt möjligt med de duktiga människor vi har i och runt föreningen.

Det kräver också finansiering vilket också är fullt möjligt tack vare de sponsorer som bidrar till vår verksamhet.

Tyngdlyftningssektionens styrelse vill tacka alla inblandade som gjort verksamheten möjlig, ett särskilt tack till sponsorer och Fritidsklubbens Huvudstyrelse för all hjälp under året.

Mot nya mål 2014!!

Olofström den 15 februari 2014