



VERKSAMHETSBERÄTTELSE

2023





Väsby Atletklubb Verksamhetsberättelse 2023

Johanna Bergström Ordförande, Tuomas Pyhäjärvi Vice ordförande, Emelie Leach Kassör, Maria Olebark Sekreterare, Jonathan Arvidsson Ledamot, Emma Engdahl Ledamot, Karin Hedlund Suppleant, Johnny Boman-Andersson Suppleant

Inledning

Väsby Atletklubb grundades 1964. Väsby Atletklubb har tävlande lag inom de riksidsrottsanslutna förbunden Svenskastyrklyftförbundet och Svenska tyngdlyftningsförbundet.

Föreningen har som ändamål att bedriva idrottslig verksamhet i enlighet med ”Idrottsrörelsens verksamhetsidé, vision och värdegrund” (1 kap RF:s stadgar), med särskild inriktning att ha en aktiv tävlingsverksamhet för såväl ungdomar, seniorer och veteraner, oavsett kön.

Föreningen ska:

- ❖ Bedriva idrotterna Styrkelyft och Tyngdlyftning
- ❖ Tillhandahålla lokal och utrustning för träning i klubbens sporter och styrketräning i övrigt för samtliga medlemmar, såväl aktiva som motionärer.
- ❖ Samverka med kommunen och lokala idrottsföreningar
- ❖ Motverka all form av diskriminering samt aktivt verka för en dopingfri idrott.

Målsättning för Väsby Atletklubb under 2023 har varit att fortsätta att utveckla tävlingsverksamheten under året. Vi har haft som ambition med växande antal tävlande inom främst styrkelyft att anordna serietävlingar på klubben.

Det finns sedan 2022 ett krav på medlemmarna att vara med och arrangera serietävlingarna vilket har underlättat arrangemanget.

På tisdagar och torsdagar har Uffe Andersson varit ledare på klubben där både styrkelyftare och tyngdlyftare har kommit för gemenskapen samt för tips kring träningen.

Vi har fortsatt satsa på verksamheten för ungdomar och juniorer. Under våren 2023 arrangerade vi tillsammans med Svenska styrkelyftförbundet

ungdomstränarutbildning inom styrkelyft där två medlemmar deltog. En medlem har också gått tränarutbildningen via RF.

Via Styrkelyftsförbundet har klubben fått ett skolkit att låna ut till skolor för att öka kunskapen om styrketräning, klubben har deltagit på mässa tillsammans med förbundet, erbjudit några av Upplands Väsby idrottslärare att låna kitet samt lånat ut det till två olika skolor under en period. I skolkitet ingår tre pumpstänger, tre slamballs, sex stycken klovås samt tre par vikter (1,5 2,5 samt 5 kg).

Medlemmar

Under 2023 har Väsby Atletklubb haft ca 128 medlemmar, vilket är något fler än föregående år som hade 111 medlemmar vid årslutet.

Totalt 128 medlemmar, varav 95 män och 33 kvinnor. 31 medlemmar är under 20 år, vilket är en ökning mot föregående år med nästan det dubbla.

Totalt har vi fått in 168590 kr i medlemsavgifter.

En ny hedersmedlem har utsetts, Fredrik Sabel samt ett förtjänsttecken har sökts till Emma Engdahl för sitt arbete inom tyngdlyftning.

Styrelsen

Styrelsen ansvarar för att driva föreningen enligt föreningens stadgar och mål. Styrelsen är också juridiskt och ekonomiskt ansvarig. Styrelsen har sammanträtt 9 gånger i officiella styrelsemöten.

Roller och ansvarsområden vid slutet av 2023

Ordförande: Johanna Bergström

Vice ordförande: Tuomas Pyhäjärvi

Sekreterare: Maria Olebark

Kassör: Emelie Leach

Ledamot: Jonathan Arvidsson

Ledamot: Emma Engdahl

Suppleant: Karin Hedlund

Suppleant: Johnny Boman-Andersson

Styrkelyftsansvarig: Johanna Bergström, Maria Olebark, Emelie Leach, Jonathan Arvidsson

Tyngdlyftningsansvarig: Tuomas Pyhäjärvi

Ledare: Ulf Andersson, Emelie Leach, Maria Olebark, Johanna Bergström, Linn

Malmsten, Linus Levèn, Jonathan Arvidsson, Eddie Jonsson, Tuomas Pyhäjärvi, Bonny Tidblad, Johnny Boman-Andersson.

Johanna Bergström har genomgått en utbildning för strategiskt styrelsearbete under 2023 som arrangerades av RF.

Lokal

Det sker löpande städning av lokalen, samt påfyllning av hygienartiklar, det är alla medlemmars ansvar att hålla ordning på klubben.

2 st fläktar har köpts och installerats samt ett mindre kylskåp för att kunna sälja ett mindre utbud av dryck och bars.

Utrustning och inköp

Följande utrustning har införskaffats: en ny motionscykel, en hävstång till att lyfta stängerna, ny benspark/bencurl samt en ny stång till styrkelyft.

Antidoping

Styrelsens uppgift är att informera samtliga medlemmar om antidopingpolicyn samt att säkerställa att den efterlevs. Alla som tävlar måste gå utbildningen "Ren vinnare" för att få tävla för VAK. En del i antidopingarbetet består av att "Vaccinera klubben" vart tredje år. Detta är också ett krav från respektive specialidrottsförbund. Detta gjorde senast 20221105

Tävlingsverksamhet

Styrkelyft

Tävlingsåret 2023

Klubben hade 30 licensierade lyftare under 2023. Klubben anordnade 2 av 3 serietävlingar och samarbetade med Roslagens lyftarförening.

Väsby AK hade två lag registrerade i serien, damlaget i elitserien och herrarna i div 1, båda kommer vara kvar i samma serie nästa år. Dam- och herrlaget hade också ett lag var representerade i bänkpress-serien, och höll sig kvar där med.

Klubben har haft deltagare på SM styrkelyft samt bänk-sm inom flera ålderskategorier samt tagit medaljer.

SM:

- Emelie Leach tog SM-guld i klassiskt styrkelyft.
- Ida Gustavsson JSM-silver, Elvis Sundvall USM-brons, Josefin Fagerros USM-guld i klassiskt styrkelyft.

- Linn Malmsten, V-SM guld i klassiskt styrkelyft.
- Jörgen Blomqvist tog guld på VSM i klassisk bänkpress

EM och VM:

- Linn Malmsten deltog på V-EM M1.

Svealands och distriktsmästerskap

Väsby AK har haft flertalet deltagare på svealandsmästerskap och distriktsmästerskap.

DM

Guld, Johnny Boman-Andersson (-120), Linus Levén (-74)

Brons, Johnny Boman-Andersson (-120), Eddie Jonsson (-93)

UDM

Guld Josefin Fagerros

Brons Colin Bibrant

Tyngdlyftning

Tävlingsåret 2023

Under 2023 arrangerade Väsby AK 2 egna TL-tävlingar ,
Serie 3 i Väsby AKs lokal samt
Senior/Veteran DM i Lilla Gymnastiksalen Vilundahallen.

Totalt 16 personer hade TL licens jämfört med 19 licenser 2022 men hälften av licenserna är nog en följd av att TL Förbundet haft en licensavgift på 1 kr dom senaste åren efter Coronapandemin.

Under 2023 tävlade 1 dam och 8 herrar (9 st) varav 1 ungdomar, 2 seniorer och 6 veteraner.

Serie 1 i Vallentuna deltog 6 st lyftare (1 dam , 5 herrar)

Serie 2 i Vallentuna deltog 5 st Lyftare (5 herrar)

Serie 3 i Väsby deltog 3 st lyftare (3 herrar)

Serie 4 i Sundbyberg deltog 3 lyftare alla herrar.

Mästerskap

Veteran EM i Waterford - Irland

Brons, Per Forslund

Svealands i Sundbyberg

Guld, Emin Ismailov

Veteran-SM i Bergsjö

Guld Per Forslund, Björn Nilsson

Distriktsmästerskapen

Guld, Gustav Frödeberg

Silver, Björn Nilsson

Serien 2023

Väsby AK hade enbart ett Herrveteranlag som deltog i Allsvenskan

Herrveteranlaget fick en 9:e placering i Allsvenskan med poängen :

Serie 1 :	860	Poäng	3 Lyftare
Serie 2 :	868	Poäng	3 Lyftare
Serie 3 :	812	Poäng	3 Lyftare
Serie 4 :	514	Poäng	2 Lyftare
Totalt :	3054	Poäng	9:e plats

Medaljer som Väsby AK:s atleter samlade ihop under 2023

Tävling :	Guld	Silver	Brons	Totalt
Veteran SM	2			2
Veteran EM			1	1
Svealands	1			1
DM	1	1		2
TOTALT :	4	1	1	6

ÅRETS TYNGDLYFTARE

2023

RANKING :	NAMN :	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	TOTALT :
<u>RANKING :</u>	<u>NAMN :</u>	<u>Serie 1</u>	<u>Serie 2</u>	<u>Serie 3</u>	<u>Serie 4</u>	<u>TOTALT :</u>
<u>1</u>	<u>Per Forslund</u>	<u>284,195</u>	<u>286,027</u>	<u>263,356</u>		<u>833,58</u>
<u>2</u>	<u>Emin Ismailov</u>	<u>288,290</u>	<u>284,340</u>	<u>234,081</u>		<u>806,71</u>
<u>3</u>	<u>Tuomas Pyhäjärvi</u>	<u>251,270</u>	<u>260,748</u>		<u>246,448</u>	<u>758,47</u>
4	Björn Nilsson			247,130	244,960	492,09
5	Johan Larsson Lycke		247,920		242,962	490,88
6	Gustav Frödeberg	291,230				291,23
7	Christer Koivula		238,049			238,05
8	Antonio Pekkanen	159,324				159,32
9	Amanda Thorell	84,455				84,45
	TOTALA POÄNG VAK	1359	1317	745	734	4155